

Part 1 基本情報

1.イランプロフィール

- (1) 正式名称 (和文)イラン・イスラム共和国
(英文)Islamic Republic of Iran
- (2) 政体 イスラム共和制
- (3) 首都 テヘラン
- (4) 面積 1,648,195平方キロメートル(日本の約4.4倍)
- (5) 人口 7,365万人(2009年6月)(イラン政府発表)
- (6) 民族 ペルシャ人(ほかにアゼリ系トルコ人、クルド人等)
- (7) 言語 ペルシャ語、トルコ語、クルド語等
- (8) 宗教 イスラム教(主にシーア派)、キリスト教、ユダヤ教、ゾロアスター教等
- (9) 略史 アケネス朝ペルシャ(紀元前5世紀)、ササン朝ペルシャ(紀元3世紀)時代には大版図を築く。その後、アラブ、モンゴル、トルコ等の異民族支配を受けつつもペルシャ人としてのアイデンティティーを保持し、1925年にパフラヴィ(パーレヴィ)朝が成立。1979年、ホメイニ師の指導のもと成就したイスラム革命により現体制成立。イラン・イラク紛争(1980年～1990年)及びホメイニ師逝去後、1989年にハメネイ大統領が最高指導者に選出され、ラフサンジャニ政権(2期8年)。ハタミ政権(2期8年)を経て、2005年8月アフマディネジャード政権が発足。2009年6月大統領選により、アフマディネジャード大統領が再選。
- (10) 在留日本人 717人(2008年6月の登録者数)
- (11) 気候 テヘランは海拔 1200～1600mの高地にあり、夏の日中は40℃以上、夜間も30℃くらいにしかならない。しかし冬は気温がマイナスになる日も多く、雪も降る。短い春と秋もあり、四季が明瞭である。一方、カスピ海沿岸は湿潤で年間1,000mm以上の雨が降る。そのほかペルシャ湾岸地帯は酷暑多湿、内陸部は乾燥地帯で雨がほとんど降らないなど、地域による気候差がかなりある。

【参考・出典】
「外務省ホームページ-各国・地域情勢-」外務省

2.業務のための基礎データ

(1) JICA事務所の概要(イラン駐在員事務所)

住所 : 4th Floor, No.23, 15th Alley, Gandhi Street, Tehran, Iran

郵便物宛先 : JICA Iran Office, P.O.BOX 15175-655, Tehran 1517886619, Iran

連絡先 : 国番号 : 98

市外局番 : 021

電話 : 8864-8050-52

FAX : 8864-8056

URL : <http://www.jica.go.jp/iran/english/index.html>

E-mail : ia_oso_rep@jica.go.jp

執務時間 : 9:00～17:00(昼休み12:00～13:00)

休日：下記祝日(多くは毎年変わる)と木曜日、金曜日。

- 1月25日 Arbaien (40 days after Ashoura)
- 2月2日 Passing away of Prophet Mohammad
- 2月21日 Birthday of Prophet Mohammad
- 3月20日 Day of Petroleum Nationalization
- 3月21日 Spring Day/Noruz
- 3月22日 Noruz
- 3月23日 Noruz
- 4月2日 Sizdehbedar(Day of Nature)
- 5月7日 Martyrdom of Hazrat Zahra(Prophet Mohammad's Daughter)
- 6月4日 Passing away of Imam Khomeini
- 6月5日 Uprising of 5 June 1963(15 Khordad)
- 7月17日 Birthday of Imam Mahdi
- 8月21日 Martyrdom of Imam Ali
- 8月31日 Eide Fetr feast; the celebration for the end of Ramadhan
- 9月24日 Martyrdom of Imam Sadegh
- 11月7日 Ghorban feast
- 11月15日 Ghadir feast
- 12月5日 Tasoua
- 12月6日 Ashoura

(2011年)

なお、イランではイラン暦(ペルシャ暦)、イスラム暦(ヒジュラ暦)、西暦の3つの暦が使われているが、日常生活ではイラン暦の使用頻度が最も高い。イスラム暦は宗教行事に重要だが、西暦は外国関係以外ではほとんど使用されない。官公庁の公文書や行事にもイラン暦が使われる。

イラン暦の一年は春分の日が始まる(ノールーズ)。1年の12ヶ月はそれぞれがペルシャ語による名前を持ち、前半の6ヶ月が31日、後半は普通29日である。ただしうるう年には30日となる。また西暦2011年はイラン暦1390年に当たる。各月の名前と、それに対応する西暦の日付は以下の通り(平常年)。

- ファルヴァルディーン月 (3月21日~4月20日)
- オルディーベヘシュト月 (4月21日~5月21日)
- ホルダード月 (5月22日~6月21日)
- ティール月 (6月22日~7月22日)
- モルダード月 (7月23日~8月22日)
- シャハリーヴァル月 (8月23日~9月22日)
- メフル月 (9月23日~10月22日)
- アーバーン月 (10月23日~11月21日)
- アーザル月 (11月22日~12月21日)
- デイ月 (12月22日~1月20日)
- バフマン月 (1月21日~2月19日)
- エスファンド月 (2月20日~3月20日)

事務所までの交通：

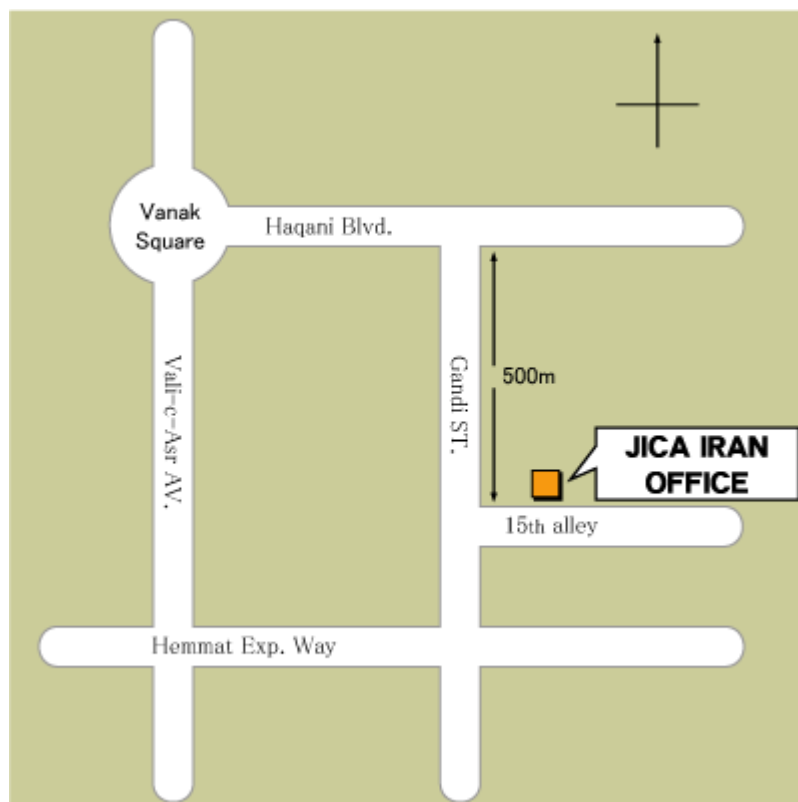
【空港から】

空港到着ロビーを出たところに空港タクシーのカウンターがある。市内各ホテルまでの料金は約20～25ドル。

【空港以外から】

タクシーが安く便利だが、英語の通じるドライバーは少ない。

(2) JICA事務所周辺地図



(3) 日本との時差、
サマータイム

日本との時差：-5.5時間

3月頃から9月頃までは、日本との時差は-4.5時間となる。政府が発表するが、実施されない年もある。2011年度は実施。

(4) 祝日、
官公庁の休日

祝日：上記「(1)休日」を参照。

官公庁の休日：上記祝日と木・金曜日(但し、地方では金曜日だけとなる場合も多い)。

(5) ビジネスアワー

官庁：8:00～14:30(木・金曜休み。官庁や州によっても異なる)

銀行：7:30～15:30(金曜休み。木曜は午後12:00まで)

商店：金曜以外は朝7:00頃から夜遅くまで開いている。金曜も夕方には開店することが多い。

(6) 言語

業務：ペルシャ語。テヘランの官公庁では英語が通じることもある。ただし官公庁によっても異なるので、訪問前にペルシャ語通訳の要否を確認したほうが良い。地方では通訳なしでの業務は困難。

ホテル、買い物、食事：ホテルでは英語が通じるが、ボーイなどで英語を解さないものもいる。また地方では英語が通じる比率は下がる。商店やレストラン

ンなどではペルシャ語以外はあまり通じない。しかし簡単な英語の単語や数字なら理解する場合も多い(全般的に英語の通用度は日本並み)。

- (7) 通貨 通貨 : イランリアル(IRR)
- (8) 通貨レート 最新の為替レートは、以下のサイトで確認のこと。
<http://www.Bloomberg.co.jp/analysis/calculators/currency.html>
 (「ブルームバーグ 為替レート計算」)
- (9) 関係機関 【在外日本関係機関】
- 日本大使館
 - 住所 : Bucharest Avenue, corner of the 5th Street, Tehran, Iran
(P.O.Box No.11365-814)
 - 電話 : +98-21-8871-7922
 - 【イランの関係官公庁】
 最新情報は下記「有用サイト」のイラン政府関係リンク集を参照。
- (10) 有用サイト <http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/index.html> (外務省「各国・地域情勢」)
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/index.html> (外務省「渡航関連情報」)
http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/nm_east/iran.html (外務省「医務官情報」)
<http://www.president.ir/en/> (イラン大統領府：政府関係機関のリンク集)
http://www.el.tufs.ac.jp/prmeis/news_j.html (日本語で読む中東メディア)
<http://www.moji.gr.jp/iran/> (イランへの扉・日本語)
<http://www.iranvisitor.com/> (IranVisitor・英語)
<http://payvand.com/blog/> (Irannet・英語)

Part 2 生活情報

「生活情報」は特に記載のない限り、JICA事務所のあるテヘランの情報を中心に掲載しています。

1. ホテル、住宅



1-1 ホテル

テヘランのホテルは予約が取りづらいので、予定が決まったら早めの予約が必要。宿泊する際の注意事項は以下の通り。

- (1) 各ホテルとも、クレジットカードやトラベラーズチェックの使用は不可。
- (2) 支払いはリアル、ドル、ユーロのどれかの現金で行う。
- (3) チェックインの際、現金でデポジットを求められることがある(額は宿泊日数による)。
- (4) 通常、宿泊期間中はパスポートをフロントに預ける。(詳細は Part 3 イエローページを参照)。

Yellow Page

1-2 住宅事情

テヘランでは、日本人駐在員の多くが日本人学校のあるジョルダン地区より北に住んでいる。一戸建ては少なく、ほとんどがアパートである。

1戸あたりの居住面積は広く、ベランダを除いて150平方m以上ということもある。寝具、タンス、食卓セット、応接セットなどのほか、テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコンなどの家電製品や、ガスレンジ、鍋、食器などの台所用品を備えつけたアパートを借りることもできる。ここ数年、家賃は非常に値上がりしている。

なお、ほとんどのアパートに水冷式クーラーやセントラルヒーティングが備えられている。また多くは、管理人が常駐しており、修理やメンテナンスを依頼することができる。

1-3 住宅の探し方

前任者の紹介や新聞広告で外国人対応の不動産会社を探し、物件を見せってもらう。自分の希望を伝えて大家との交渉も依頼するが、交渉力に差がある場合もある。契約が成立するまで不動産会社への手数料は不要。

契約が成立した場合は、家主と借り主のそれぞれが、契約月額半額の半額ずつを斡旋料として支払うのが通例だが、斡旋料についてはあらかじめ不動産屋に確認する必要がある。

1-4 住宅選定上の留意点

次の条件を備えている住宅を借りるとよい。

- ・治安状況が良好で、子供にも安全な環境。
- ・外壁、建物入り口などのセキュリティがしっかりしている。
- ・買い物や通勤、通学に便利。ルート上に渋滞箇所が少ない。
- ・築後時が経っていない、もしくは維持・補修が行き届いている。
- ・使用可能な電話が付いている。
- ・管理人が常駐している。
- ・アパートの上の階に住む場合は、エレベーターが付いている。
- ・冷暖房、給排水、給湯設備、電気が正常に機能する。
- ・備えられた家具、家電製品がきちんと機能している。
- ・ドアや窓の閉まり具合、トイレの流れ具合、風呂の状態、部屋の明るさなどに

- 支障がない。
- ・家主が外国人慣れしていて、英語が通じるとなおよい。
- ・ADSL、ワイヤレスなどの高速通信が可能。

1-5 住宅の契約

1年間契約であることが多く、ほとんど半年分や1年分の前払いを求められる。経済制裁により当国への銀行送金が制限されているため、現金で支払わざるを得ない場合が多い(家主がイラン国外に銀行口座を有している場合は日本から同口座への振込も可能)。礼金・敷金は不要で、外国人の場合はユーロや米ドル契約も一般的である。不動産会社を通じた場合は、英語による契約書を2通作成し、家主が1通、借り主が1通保管する。

契約後、入居が大幅に遅れる場合は、契約期間を入居日からとすることを契約書に明記する。契約にもよるが、主な家具、台所設備、家電製品は、家主の責任と費用で揃えられる。

また、安全対策上、入居前に鍵を取り替えるべきである。ドアの覗き穴、チェーンロック、地階の場合には窓の鉄格子なども備えてもらう。

補修については、契約前にすべての項目を点検し、あとでトラブルを起こさないために、故障や異常の補修は遅くとも入居までに完了してもらう。家主の誠意にもよるが、入居して家賃の支払いなどが済んでからでは、要求は実行されないことが多い。

契約に際しては、ペルシャ語と英語を十分に解する信頼できる人物に同席してもらうと良い。

1-6 ガス、水道などの手続きと管理

通常、電話、電気等の公共料金は借り主が負担する。請求書は管理人等から定期的に渡されるので、銀行口座を開設して銀行のATMで支払うか、管理人にお金を預けて払ってもらう。不明な点があれば、不動産会社か家主に請求書を確認してもらうようにする。その月に支払わないと次の月の請求書に上乘せされてくるが、あまり長く滞納するといきなり止められたりするのを、日を置かずに支払うようにする必要がある。

ゴミは、アパートによってダストシュートである場合や、決められた時間に管理人が集めに来る場合がある。あるいは各路地に大きなごみ箱があるので直接捨てる。

1-7 家電

(1) 電圧

電圧は220V、周波数は50Hz。日本国内向けの製品(100V)を使用する時は、変圧器が必要になる(購入可)。

(2) コンセント、モジュージャックの形

コンセントは多くが丸型ピン2本(C型)。別の型への変換アダプターは電気店等で入手できる。モジュージャックは日本と同型が多いが、稀に別タイプのものもある(変換プラグ購入可)。

(3) 家電製品

ほとんどの家電製品は問題なく手に入るし、家電製品があらかじめ据え付けられた状態で借りるケースも多い。

1-8 家具保険

ほとんど利用されていない。家主が借り主に保険の加入を要求することもない。

1-9 その他

- (1) アパートによって異なるが、管理費を別立てで契約し月々支払うこともある。
- (2) トイレを使用の際はトイレトーパーを流すことは避け、脇に置いてあるゴミ箱に捨てる。(イランでは排水管が細いため詰まってしまうことが多い。)

2. 衣料、理容



2-1 衣料全般

(1) 一般事情

テヘランは海拔 1200～1600m の高地にあり、夏の日中は 40 以上になる。しかし冬は気温がマイナスになる日も多く、雪も降る。短い春と秋もあり、四季が明瞭で、日本でその季節に着用している衣類は、そのままテヘランでも着用できる。

一方、カスピ海沿岸は湿潤で、年間 1,000mm 以上の雨が降る。そのほか、ペルシャ湾岸は酷暑多湿、内陸部は乾燥地帯で雨がほとんど降らないなど、地域による気候差がかなりある。

< 注意点 >

人前で肌をさらす習慣がないことから、半ズボン是不可。男性の半袖は可。法女性が外出する際には外国人といえども頭を覆うヘジャブ(ルーサリー)と、膝丈の体の線を隠すコートの着用が義務づけられている(イラン到着後飛行機を降りる時から必要)。

女性のヘジャブ(ルーサリー)は通常のスカーフで代用でき、柄物でも OK。コートは、春・夏・秋の場合は、最初は日本のスプリングコートや長袖のワンピースなどを持参するとよい。冬は少し厚めのコートが適当である。長期間滞在する場合は、当地で購入することになる(20 万リアル位から)。

男性のネクタイは反革命的とみなされており、イラン人のほとんどは着用していないが、外国人がする分には問題ない。

当地で服を購入する場合は、イラン製、トルコ製、中国製のほかに、ヨーロッパ製のスーツ、ワイシャツ、ベルトなどが売られている。但し、デザイン、サイズとも選択肢が少なく、日本人の体型に合ったものが見つかるとは限らない。

また、イランでは工賃が安いので、当地で寸法を直したり、生地を買ってきて仕立ててもらったりすることもできる。生地はイギリス製をはじめとして、ヨーロッパ諸国製、日本製が比較的廉価で入手できる。

(2) 日本から持参したほうがよい衣料

ほとんどが入手可能だが、上質のものやデザインが優れたものは手に入らない場合がある。特に下着類、靴下、水着は持参したほうがよいだろう。そのほか女性はストッキングを持参したほうがよい。また靴も履きなれたものを持ってきたほうがよい。

< 子供用 >

子供用の服や靴を扱う店は多いが、質を求めるのであれば、滞在中の成長に合わせて持ってきておいた方が無難である。小・中学校の運動着も必要である。

<乳幼児用>

おむつかバー、シャツ、寝巻きなどは持参したほうがよい。おむつは手に入るが、イラン製は質が悪いためかぶれやすく、パンパースなどの外国製は価格が高めである。ウエットティッシュやおしり拭きも手に入らないことはないが、香水の匂いのきついものが多いので、余裕があれば持参したほうがよいだろう。

(3) 現地で調達したほうがよい衣料

女性用のヘジャブ(ルーサリー)、コート類は豊富にある。また革製品は質がよく、革ジャンや革のコートが比較的安く手に入る。革製品の店はフェルドゥーシー広場の南側に集中している。

(4) その他の留意点

日差しが強いので帽子やサングラス、日焼け止めは必須である。特に普段メガネをかけている人は、度入りのサングラスを持参すると重宝する。コンタクトはほこりが多いため辛い思いをする(コンタクト用の洗浄液なども持ち込んだ方が無難である)。

2-2 礼装

(1) パーティー

男性はスーツを着用し、女性はヘジャブ(ルーサリー)とコートを着用する(女性だけのパーティーの場合はワンピースまたはツーピース)。イラン側が主催の場合、男性のネクタイは不要である(但し、していても差し支えない)。

日本大使館主催のレセプションはダークスーツなどでよく、モーニングは不要である。女性はスーツかワンピースが一般的。フォーマルなアクセサリーやハンドバッグ、服に合わせた靴なども用意するとよい。

(2) 式典

イラン側が主催の場合、男性のネクタイは不要である(但し、していても差し支えない)。女性のヘジャブ(ルーサリー)とコートは地味なものが適切である。

(3) 冠婚葬祭

結婚式は男性と女性が分かれて行う形式がほとんどである。男性側は非常に地味に行われる。しかし女性側は派手に着飾り、歌や踊りで盛り上がる(家族により、稀には男女混合の結婚式もある)。「二次会」は、親戚や親しい友人だけで行われ、男女混合も多いようである。ご祝儀は付き合いの程度にもよるので、知人などに確認したほうがよい。

葬式には黒っぽいものを着用する。

(4) その他の留意点

娯楽の少ない当地では、邦人同士で呼んだり、呼ばれたりの小パーティーがよく開かれている。その時は普段着で出かける。

2-3 洗濯、仕立て、修繕、保管

(1) 洗濯

クリーニング店は多数ある。ワイシャツはあまり問題ないが、スーツなどは時々、ほとんど着られない状態まで縮んで戻されることがある。したがって最初は、駄目になっても惜しくないもので試してみるのが良いだろう。また大切なものや特殊なものはクリーニングには出さず、しみ抜き用ベンジンやドライクリーニング用の洗剤を日本から持参し、家でクリーニングしたほうがよい。

アイロンは各種販売されている。洗濯機はヨーロッパ製や韓国製が多く出回っている。

洗剤は、国産のほかヨーロッパ製品が出回っているが、漂白剤およびウー

ルや絹製品専用の洗剤は日本から持参した方が良い。柔軟剤は気候(または水)のせいか日本製・イラン製ともあまり効果がない。

(2) 仕立て、修繕

仕立て、修繕は市内のテーラーに注文できる。仕立ては日本ほどではないが、料金は安い。

(3) 保管

保管については、虫よけのナフタリンを洋服ダンスや収納箱に入れておく。ナフタリン類は当地でも入手できる。なお非常に湿度が低いため、皮革製品の一部はカチカチに乾燥してしまうことがある。

2-4 美容院、理髪店



< 美容院 >

テヘラン市内にはいくつかの美容院がある。個人の家を利用している場合もあるが、この場合は知人などより口コミで広がっている。

(詳細はPart 3 イエローページを参照)。

< 理容院 >

露天散髪屋から、ホテル内の立派な理容店まである。少し高級な理容店で、カットは10万リアル、洗髪までして10~15万リアル。エステグラル、ラーレ、ホマなど高級ホテル内の理容店では英語が通じる。

3. チップ



3-1 チップ事情

(1) 習慣の有無

ホテルでは必ずしも毎回チップを払う必要はないが、上手に使える対応はよくなる。またアパートの管理人が重い荷物を上まで持ってきてくれたとき、何か修理をしてくれたときなどにも「心づけ」を渡す場合が多い。

なお、イランには「ターロフ」という風習があり(日本の「遠慮」の概念に近い)、チップや、時には雑貨店での代金、タクシーの料金などでも「いらない」と言って受け取りを拒否されることがある。しかしほとんどの場合これはターロフであるので、「あっそう」とか「親切な人ね」などと言って渡そうとしたお金を引っ込めてはいけない。何度も強く拒否されても、必ず受け取ってもらうようにする(稀に本当に失礼になる場合があるので、その場の状況や相手を見て判断する)。

またイラン正月(ノールーズ)には普段お世話になっている人に「お年玉」を渡す習慣がある。日本人駐在員の場合はドライバー、メイドや掃除人、アパートの管理人、職場のお茶係、郵便配達人などが渡す対象となる。前任者や周りの日本人、およびイラン人に相談して渡す範囲と額を決め、ノールーズの少し前に渡す。

(2) 各種サービスに対するチップ

ホテルではチップは1人当たり、あるいは鞆1個につき20,000リアル程度が相場である。レストランでは、サービス料が含まれていない場合は料金の10~15%のチップを渡す。

4. 食生活



4-1 外食

(1) 一般事情

テヘランにはイラン料理のほか、日本料理、中華料理、韓国料理、インド料理、イタリア料理などのレストランがある。しかし地方では、大きな都市でもイラン料理かピザ・ハンバーガーなどのファーストフード以外を見つけることは難しい。

レストランは夕方遅くならないと開かないことも多いため、出かける前に電話で時間を確認した方がよい。また住所表示がシステムチェックではないため、事前に電話で行き方を確認した方がスムーズである。アルコール類は一切置いていない。



(2) 飲食店

詳細はPart 3イエローページを参照。

4-2 食料

(1) 一般事情

スーパーマーケットやバザールへ行くと豊富な種類の野菜をはじめ、肉類、魚類が売られている。テヘラン市内にも各地に大きなバザールがあり、食料品のみならず日用雑貨を含め幅広い商品が売られている。ここ数年、食料品の価格は全体的に高くなっている。

(2) 主な食品の出回り状況

< 主食 >

イランの米は当国の気候風土にあった良質のインディカ米で、スーパー、雑貨店などどこでも入手できる。

日本米も入手可能で、サブジバザール(後述)などで売られている。ただ日本米はすぐに味が低下し虫もつきやすいため、ペットボトルに小分けにして、冷「凍」庫で保存するのが良いようである。このため大型の冷凍庫を購入する日本人駐在員もいる。

なおテヘラン日本人会では毎年、農家と日本米の栽培契約を結んで会員に配布している(有料)。希望する会員は年一回の申し込み時に希望する量を伝え、収穫後の10月頃に配布を受ける。

< 野菜 >

野菜は大抵のものがある。ただ季節に応じて出回るものが変わるため、いつも入手できるとは限らない。特に夏場は青物が手に入りにくくなる。

八百屋では店にぶら下がっているビニール袋に、欲しい野菜を自分で種類ごとに分けて入れ、レジに持っていく。レジではそれぞれ重さを量り、合計の値段を教えてくれる。少量でも売ってくれる。

・入手が容易なもの :

ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、ホウレンソウ、ネギ、大根、カブ、トマト、キュウリ、ピーマン、ニンニク、ナス、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ラディッシュ、ソラマメ、ミニトマト、トウモロコシ、マッシュルーム、ズッキーニ、シトウ、オクラ、サヤエンドウ、もやし、鷹の爪、ショウガなど。

・探せば入手可能 :

大豆、小豆、タケノコ(缶詰)。

・運がよければ入手可能 :

ゴボウ、青じそ。

・入手不可：

レンコン、ミョウガなど。

パセリ、カイワレ大根も売っていないが、自宅で栽培する人もいる。イラン野菜も試してみると良い。

なお、日本野菜の栽培を覚えてきた元 JICA 研修員が、サツマイモ、ヤマイモ、サトイモ、かぼちゃなどを栽培していて、収穫時には入手できることもある。

< 果物 >

オレンジ類、リンゴ、ブドウ、柿、ザクロ、モモ、バナナ、スイカ、メロン、ピワ、サクランボなど種類も多く美味である。特に夏季にはメロンとスイカが多く出回り、味は抜群である。

このほか乾燥果実として、干しブドウ、デーツ(なつめやし)、クルミ、ピスタチオ、アーモンドなど多数店頭に並んでいる。生ピスタチオやタマリンドなど日本ではあまり見かけないものもあるので、これらを試してみるのも面白いだろう。

< 肉・乳製品・卵 >

肉は羊、牛、鶏が一般的で、スーパーや肉屋に行けば容易に入手できる。日本のように加工して売られていない場合もあるが、希望すればひき肉や、鶏の骨抜きなどにも応じてくれる。豚肉はほかのイスラム諸国同様、入手は極めて困難である。

牛乳やヨーグルトはどこでも安く手に入る。生クリームもスーパーや雑貨屋で売っている。卵は鮮度に注意が必要である。

< 魚 >

イランでは一般にあまり魚を食べる習慣がなく、ニジマス、ソウギョといった淡水魚のフライか、エビフライを食べる程度である。

それでも一部の魚屋やスーパーにはペルシャ湾でとれたタイ、マナガツオ、エビ等も並び(特に冬)、なかなか美味である。頼むと三枚おろしにしてくれる魚屋もある。サーモンやサバが入手できることもある。

地方では、カスピ海沿岸のラシュトなどで魚の卵を塩漬けにしたものが入手でき、ご飯にも合う。ペルシャ湾岸バンダルアッバスの魚市場では新鮮な魚のほかエビやカニも売られている。

< 調味料 >

砂糖、塩、コーン油、サラダ油、ケチャップ、酢、しょう油、コショウ、オイスターソースなどが入手できる。各種スパイスも売っている。マヨネーズもあるが日本のものとは少しイメージが異なる。ワサビやカラシ、サンショウ、ソース、ごま油、ラー油は入手困難(サブジバザール<後述>で売っていることもある)。みりんも入手困難だが、アルコール分が含まれているため持込みには注意が必要である。

砂糖のうち、黒砂糖とガムシロップの入手は難しいようである。

< 加工食品 >

ハム・ソーセージ類は豚肉以外で作られている。ベーコンは入手困難である。スパゲティ、マカロニなどは入手が容易である。最近では韓国やマレーシア産の乾燥麺やカップ麺も見かけるようになってきた。その他にもヨーロッパの加工食品を中心に売られている(各種びん詰めなど)。

豆腐はロングライフ処理された日本のものがサブジバザール(後述)や、稀に高級ショッピングセンターにも入荷しているが、どちらもかなり高価である。

納豆は入手が困難である。練り物や麩、海藻類、ひじき、きくらげ、のりなどの乾物、片栗粉も基本的には手に入らない(コーンスターチは入手可)。

< 飲料水 >

水道水は飲料用としてもほとんど差し支えないが、時々水が濁ることがあるので注意が必要である。また石灰分が多く含まれているので、慣れるまでは煮沸するか、ミネラルウォーターを用いるのがよい。

< 酒、タバコ、嗜好品類 >

飲酒は違法である。店頭やレストランには一切置いていない。飲み物としては紅茶が常用されている。ただし茶葉の加工が最高級というわけではないため、海外の高級紅茶やフレーバーティーなどはお土産として喜ばれる。コーヒーを好むイラン人はあまりいないが、インスタント・コーヒーはどこでも入手可能である。コーヒー豆も高価だが入手可能である(但しミルやドリッブ用の紙はかなり探さないと見つからない)。コーラ、サイダーなどの清涼飲料水はどこでも売られている。

タバコはイラン製が何種類もあり、アメリカ、イギリスなどの外国製タバコも多数出回っている。

< パン・菓子類 >

地元の「ナン」は、町中どこにでもあるパン屋で焼き立てを買うと大変美味である。しかしいわゆる「パン」はあまり期待できず、テヘランの限られた洋風パン屋で比較的マシなものが入手できる程度である。

菓子類は豊富である。伝統的なイラン風のお菓子からビスケット、チョコレート、アイスクリーム、スナック類が容易に手に入る。テヘランには洋菓子店も多数ある。ケーキは種類や個数ではなく、重さ(キロ)で購入する。また「柿の種」、おかき類も売っている店がある。

なおベーキングパウダー、イースト菌の入手は可能だが、小麦粉は薄力粉・強力粉の区別なく袋詰めされ売られているため、パン作りやケーキ作りにはやや不向きである。

< 乳幼児用 >

粉ミルクはドイツ製のものなどが薬局で売られているが、高価で種類も限られる。できれば日本から持ち込んだ方がよい。離乳食もヨーロッパ製の瓶詰めが売られているが、ひどく甘かったり日本人の食習慣と相容れなかったりするので、レトルトの離乳食などを持ち込むと重宝する。

(3) 食料の入手

市内各所にある八百屋、肉屋、雑貨店などでもほとんどの食品が揃うが、日本人駐在員は高級ショッピングセンター内のスーパーや、国営スーパーを利用する場合が多い。

日本の食品については、テヘラン中心部の一角にある小市場ベヘジャダバード(通称サブジバザール)で、種類や数は限られるが入手することが可能である。ここでは日本製のしょうゆ、マヨネーズ、即席ラーメン、即席みそ汁、スナック菓子から日本製のシャンプー、歯磨き粉の類まで売っている。値段は日本の2~3倍である(賞味期限にも注意)。

ただし、いつも欲しいものがあるとは限らないので、乾物やレトルトなどをアナカン(別送荷物)で多めに持ち込んだり、ドバイ(アラブ首長国連邦)やヨーロッパへ出かけた時に心がけて購入するとよい。



詳細はPart 3イエローページを参照。

4-3 食器、調理器具

(1) 食器、調理器具などの入手

イランでは多くの食器や調理器具が入手可能だが、赴任後すぐには買えるとは

限らないので、当座必要なものは持参した方が便利である。

・電気製品：

電子レンジ、ミキサー、フードプロセッサー、冷蔵庫、冷凍庫などは入手できる。炊飯器、湯沸しポットも売っている。しかし、ホットプレート、パン焼き器は入手困難である。

・調理器具：

フライパン、各種の鍋、中国鍋、圧力鍋、やかん、包丁、料理バサミ、保温機能付き水筒、皿、コップ、洋食器、盆、タッパーウェアなどが入手可能（スーパーやバザールなどで売っている）。

(2) 日本から持参したほうがよい食器、調理器具など

茶碗、汁椀、湯呑み、茶碗蒸し用の器、重箱、茶托、しゃもじ、おたま、まな板、小鉢皿、丼、急須、箸、箸置き、土鍋、すりばち、すりこぎ棒、蒸し器、菜ばし、包丁の砥石、出刃包丁、子供用弁当箱、つまようじ、寿司巻き用具、裏ごし器、割り箸（サブジバザールにもある）、サランラップ、ジップロックなど。

5. 生活用品の購入 5-1 家電製品



特殊なものでなければ白物家電から最新の薄型テレビまで、ほぼ全ての電気製品が入手可能である。多くは日本製、韓国製、ヨーロッパ製で、テヘランではジョムブリ通りの電気街や、アルゼンチン広場の国営スーパー「シャハルバンド」等で購入できる。

・白物家電：

洗濯機はドラム式が主流。食洗器も大家族が多いためか大型である。電子レンジ、冷蔵庫、掃除機、アイロン、ヘアドライヤーなども各種ある。

・AV機器：

本来、イランのテレビの方式はPALだが、店で売られているテレビやDVDプレーヤー、ビデオデッキはマルチ対応がほとんどである。従って日本のNTSC方式のほか、SECAM方式でも見ることができる（但し買う前に要確認）。DVDのリージョンコードは日本と同じ2である。

・その他：

デジカメ、ビデオカメラ、シリコンオーディオなども最新の製品が店頭に並んでいる。コードレス電話、ファックス機なども入手は容易である。携帯電話もヨーロッパ製、韓国製のものを中心に普及している。

また、イマム・ホメイニ広場の南側にはAV機器のほか電子部品やアダプター類、コード類、工具などの小さな店が軒を連ねている。

5-2 家具

テヘランでは、高級家具の店は市の北側に点在している。ヨーロッパから輸入された非常に高価なものも売られている。

一方、テヘラン南部のヤフタバードにはイラン製の家具を扱う店が集まる一角がある。価格は低めだが品質はそれほど悪くない。大家との交渉で契約に入れられなかった椅子やテーブル、ソファー、棚などを購入する際はここで探してみると良いだろう。オーダーして希望のものを作ってもらうことも可能である。またイラン外務省近くのハサナバードではオフィス家具を扱う店が、その南ではベビーベッドなどを扱う店が集まっている。

5-3 日用品、雑貨

トイレトペーパー、ティッシュペーパー、掃除用具は雑貨店やスーパーで販売されている。最近ではウェットティッシュも出回るようになって来た。石鹸、シャンプー、コンディショナー、生理用品、綿棒、わた、ヘアスプレーなども欧米のものが入手できる。プラスチック製品はアルゼンチン広場の「シャハルバンド」が充実している。健康器具(ヘルスメーターなど)は薬局で扱っている。

台所用品のうち、サランラップは日本のような質は期待できないが、入手は可能である。ポケットティッシュ、爪切りもなるべく持参したほうが良いだろう。

文房具はテヘラン大学前のエンゲラブ通りを挟んだ向かい側に店が集まっている。ダブルクリップ、修正テープ、日本製のホチキス針なども含めて、必要なものはほとんど揃う。

引越し用のダンボールは、質の良いものの入手は難しいので、赴任したときに日本から持ってきたものを捨てないで取っておくと帰任のときに重宝する。またガムテープは布製ではなくビニール製で、強度や扱いやすさに劣る。

5-4 工具、素材

工具は日本ほど種類が豊富ではないが、基本的なものはひとつと揃えられる。ドライバー、のこぎり、かなづち、釘、ネジ類は値段も安く、工具店やバザールで販売しているので、家電製品や家具の補修、修理も可能である。ただし、家具や家電製品などは家主の負担で修理してもらえることが多いようである。

木材類はあまり入手できない。

デコパージュ等の手芸はイラン女性にも人気である。素材はグランドバザール近くの店などで入手できる。また布地も豊富な種類が出回っている。

6. 金融機関



6-1 金融機関

(1) 銀行

国営銀行のみという時代が長く続いたため、利用する上では不便な思いをすることが多かったが、最近では民間銀行が多数設立されており通常の取引の利便性はあがった。イランの銀行で口座を開設し、デビットカードを作成すれば、(2011年時点でMelli Bank, Tejarat Bank, Mellat Bank, Saman Bankでは外国人も口座開設後、1週間でデビットカードの受け取りが可能。)どの銀行のATMであっても手数料無料で現金が引き出せ、ほとんどの店でデビットカードとしての使用が可能である。

但しアメリカによる経済制裁の影響で、日本、アメリカ、ヨーロッパにある主たる銀行からのドル・ユーロ送金はできない。現在、送金はTEJARAT BANK等への円送金のみで行うことができ、当地銀行において換算されてリアルで受け取ることができる。外貨(ドル・ユーロ)の受取は難しくなっている。

またシティバンクなどアメリカ系銀行に口座を持っている場合、住所登録をイランに変更すると口座が凍結される。凍結されると他国へ旅行してもそのカードは使用できず、ネットバンキングも機能に制限がかけられる(イラン以外に登録し直すと解除)。

(2) 口座の開設と閉鎖

各銀行の支店が多数あるが、外貨を扱える支店は限られている。パスポートをこれら外貨対応の支店に持っていき、外貨口座を開設したい旨を係の人に伝える。口座を維持するには普通預金口座で100ユーロ、当座預金口座で1,000ユーロ

Yellow Page

口座が必要で、開設時にこの額を持参する必要がある。日本のような「預金通帳」はなく、代わりに「チケット帳」のようなものを渡される。リアル口座の開設も可能だが、多額のリアルにしてしまうとユーロやドルへの再換金が難しくなるリスクがある(今のところ民間の両替屋などでは可)。(詳細はPart 3イエローページを参照)。

送金された外貨の引き出し手続きはそれほど難しくない。「チケット帳」を持って行って依頼するか、当座預金の場合は自分宛の小切手を持参すると希望する通貨で現金を渡してくれる(手数料あり)。ただし、近年「十分な外貨がない」等の理由により外貨キャッシュの引き出しが拒まれることもあるので、事前の確認が必要。

一般に、同じ銀行であっても他の支店への振込みには煩雑な手続きが必要になる。特に他の都市への送金は断られる場合もある。銀行が違くと振込みは更に難しくなる。

市内にATMが多数あるが、これらはリアル口座のみで利用できる。口座を閉鎖するときには閉鎖したい旨の本人のサイン入りのレターを持っていき、残高をゼロにする。

(3) 小切手

イランでは現金のほかに3種類の「小切手/チェック」が流通している。

・小切手(ダステチェック)

普通の意味での「小切手」に当たるものである。当座預金口座を開設すると小切手帳が発行される。日付、金額、受取人を書いて、自分でサインしてから渡す。業務以外ではあまり使われない。

・イランチェック(イランチェック)

紙幣の額面と、実際に取引される額との差が大きいことが多いため、50万リアルの額面で造幣局が発行する小切手である。額面が固定されており、受取人も指定されないことから、現金とほぼ同じ形で流通している。ただし有効期限があり(1年)、これを過ぎてしまうと受け取りを拒否される場合もある(過ぎた場合も最初に市中に出した支店に行くと現金化できる)。イランチェックは偽物が多いことから支払い時に名前や電話番号を書かされることもある。

・銀行小切手(チェケバンキ、又はチェケタズミンショデ)

各銀行が発行する小切手で、高額な取引に使われる。イランチェックと同様、額面が固定され、受取人も指定されていないが、その銀行に行かないと現金化できないため、今のところイランチェックほど流通度は高くない。

(4) 換金方法

空港、大きなホテル、銀行、市内の両替屋で可能である。レートは空港と銀行、両替屋でそれぞれ異なっている。

テヘラン北部では「ガンディ」ショッピングセンター一階、「エスカン」ショッピングセンターの一階と二階にそれぞれ両替屋がある。またアルゼンチン広場の国営スーパー「シャハルバンド」や大型スーパー「ハイパースター」の中や、フェルドゥーシー広場の南側にも両替屋が多く並んでいる。ラーレホテル、ホマーホテル等のロビーの銀行は外国人も多く利用するため手続きに慣れており、比較的簡単に換金できる。(ただしリアルの現金がなくなってしまうことがあり、多額の換金をしようとすると断られる場合がある)。日本円からの換金も可能などところもあるが、ドルとユーロの現金が最もスムーズである。(詳細は Part 3 イエローページを参照)。トラベラーズチェックは、どの会社のものであっても使用できない。

Yellow Page

6-2 クレジットカード

クレジットカードも使用できないので、十分な現金を用意すること。

7. 交通事情



7-1 交通手段

(1) 一般事情

国内の交通インフラは比較的整っている。各主要都市に空港があり、鉄道や道路網も整備されている。

ただし道路交通事情は劣悪である。道路標識はほとんど誰も従わない。無秩序駐車、乱暴な運転(U ターン、反対車線への進入)、信号機の故障、事故車の現場放置、歩行者の無視、歩行者による無謀な横断など、非常に危険である。交通事故による死者は年間3万人にも上る。

テヘランでは連日市内の各所で激しい渋滞が発生するため、余裕を持って移動する必要がある。公共交通機関としてはバス、地下鉄、乗り合いタクシーがある。

またテヘランでは、渋滞を緩和するための車の乗り入れ規制がある。中心部は、週末である木曜午後・金曜と夕方 7 時以降を除いて、許可証を持った車とタクシー以外は乗り入れ禁止である。それより外側には、乗り入れ可能な曜日が車のナンバーの奇数・偶数で決められるエリアがある。従って、ドライバーを雇ったりレンタカーを借りたりする場合には十分な注意が必要である。

< テレフォntaxi (アジャンス) >

どの地区にもあり、電話 1 本でいつでも利用できる。近くにある場合は直接行って乗ることもできる。夜中、早朝の場合の予約もできる。料金は場所によりある程度固定されており、メータータクシーは少ない。

近くのアジャンスに自宅の住所を登録すると、番号がもらえる。次回からはこの番号と行き先を伝えるだけで車が来てくれて便利である。普通は5分から10分で来てくれるが、混んでいる時間帯などは30分以上かかる場合もある。

出先では、ホテルのフロントや、レストランのウェイターに頼んでも手配してもらえる。女性専用の会社もある(女性運転手、電話:テヘラン 1821)

< 乗り合いタクシー >

政府公認のものと白タクがあるが、公共交通機関が未発達のため、どちらも市民の重要な足となっている。市内各所に方面別や行き先別に溜り場や乗り場があり、乗客が集まると出発する。走っているものを途中で止めることもできるが、行き先や距離が運転手の希望に合わないと乗車拒否される。ごく短距離で3,000リアル、数キロメートルで10,000リアル程度が相場だが、乗り場や行き先を把握して使いこなすには観察と慣れが必要である。またドライバーによっては運転が危険だったりドアが良く閉まらなかったりするので、事故にも注意が必要なほか、車内はすし詰めになるので、スリなどの犯罪にも注意する必要がある。乗車時に「ダルバス」と言って、乗り合いではなく、個人専用として使うこともできる。その場合は、当然値段も高くなる。

< 市内バス >

地下鉄共有のカードが使えるバスと、現金支払いのみのバスがある。ヴァリアスル通りは、南から北までバス優先道路があり、カードもしくは現金2,000リアルで乗車が可能。

バスは前方が男性席、後方は女性席である。路線番号を確認して乗るが、ペルシャ数字だけで書いてある場合がほとんどである。路線図のようなものは

ない。時刻表もない。乗る際に目的の場所に行くか運転手に確認する。

< 飛行機 >

主に首都テヘランと国内各都市が1日1便以上で結ばれている。イラン航空、アセマン航空、マハン航空などの会社があり、チケットは市内各所の旅行代理店で簡単に購入できる。しかし飛行機の数が足りないため、路線によってはチケットが取りにくい場合もある。早めに購入(予約という概念はない)する必要がある。料金は目的地によるが、往復で大体100万から150万リアルである。路線によっては革命前から使われている古い機体が残っているため、比較的新しい機体を選ぶのが良い。機体は予約前に旅行代理店に確認できる。

テヘランでは国内線はどの航空会社でもメヘラバード空港の国内線ターミナル(フォルッドガー・ヘダーヘリー)からとなるが、ターミナルは航空会社によって異なるので注意が必要である。セキュリティチェックは男性と女性で入り口が違う。出発時間の1時間前までにはチェックインし、搭乗券をもらう。荷物を預けることもできる。いくつかあるゲートの上のモニターに自分の行き先が表示されたらバスに乗って飛行機に向かう。

< 鉄道 >

テヘランからマシュハド、タブリーズ、アフワーズ、バンダルアッバスなどの各都市に長距離列車が走っている。近距離の場合は本数もそれなりにあるが、長距離の場合は午後にテヘランを出て翌朝早朝に目的地に着く夜行列車で、1日1本から2本の運行となっている。最終目的地まで15時間以上かかることもある。料金は等級にもよるが、寝台1つが7万リアル程度で、安い人気がある。連休時やイラン正月(ノールーズ)などの旅行シーズンはなかなか予約がとれない。予約は駅でもできるが、チケットが発券できる旅行代理店で行うのが便利である。

1等車の場合はヨーロッパ式のコンパートメントタイプで、トイレも比較的清潔である。一つのコンパートメントに寝台が6つ程度ついており、出発時はイスになっているが、夜寝るときに形を変えてベッドにする。各寝台には枕と毛布が置いてある。各車両には給仕係がいて、頼むとお茶のセットを持ってきてくれる(有料)。車内販売もある。出発してしばらくすると食堂車の注文取りもやってくる。

< 長距離バス >

各主要都市間を結ぶ重要な交通手段で、料金が安いのでイランの人が国内を長距離移動する際によく使う。トルコやアルメニアなどへ運行するものもある。テヘランにはアルゼンチン広場および西、南、東のバスターミナルがあり、行き先方面別に分かれている。バスターミナルまではタクシーなどで移動する。チケットはバス会社のオフィスか、ターミナルにある各会社のブースで購入する。

(2) 空港から市内への移動

イマム・ホメイニ空港、メヘラバード空港ともに税関を出たところに空港タクシーの窓口があり、そこで行き先、荷物の個数を伝えと手配してもらえ。ちなみに料金はイマム・ホメイニ空港から市内までは25~30万リアル(車種によって異なる)、メヘラバード空港からは約8万~15万リアルである。なお、空港タクシーといいつつも、CNG(天然ガス)を燃料としているものも多く、トランクがガスタンクに占領されている。従って大きなスーツケース等は屋根の上に載せられることもある(雨や雪の場合は注意が必要)。

テヘランの空港からは市内へバスも走っているが、運行は不定期(乗客が集まったら出発)である。

地方空港は市内から20分以内のことが多く、タクシーで行き来するのが便利である。

(3) 自家用車を利用する場合

危険なので自分で運転する日本人駐在員はあまりいない。多くは社用車を使うか、車持込のドライバーを個人で雇用している。また車は自分で購入し、ドライバーは別に雇うこともある。日本への出稼ぎから戻ったイラン人が沢山いるので、日本語の出来るドライバーを探すこともさほど難しくない。

ただし一般事情で述べたとおり、テヘラン中心部へは車両の乗り入れ規制がある。職場が規制区域内にある場合はドライバーを雇用する際に注意が必要である。過去には個人で乗り入れ許可を取得することもできたが、現在は大変難しくなっている。

(4) レンタカーを利用する場合

外国の有名なレンタカー会社はなく、すべてイランのレンタカー会社である。通常はドライバー付きで借りる。セダンの場合、イラン製乗用車でドライバー料込み1時間10万リアル程度、1日借り上げて70万から100万リアルである。テヘランで市外に出るときは別料金となる。利用上の注意点は以下のとおり。

- ・テヘラン中心部は、渋滞緩和のため平日昼間は許可のない車両の立ち入りは禁止されている。従ってレンタカーを手配する場合は、この規制区域に立ち入る許可証のある車を依頼する。

- ・夏はエアコン付きの車両を指定する。

- ・必要な場合は英語の出来るドライバーも指定する。

- ・郊外や地方に行くと、ドライバーが自分の食費や宿泊費をその場で実費を払うよう要求してくる。これを避けたい場合は事前にレンタカー会社と交渉し、料金に含める(つまりドライバーに直接払わない)ようにする。ただ当日のドライバーに、会社との合意が伝わっていないことが多いので、出発前にドライバーに直接確認した方がよい。(詳細はPart 3イエローページを参照)。大きなホテル(エステグラル、ホマー、ラーレ等)の中にもレンタカー会社がカウンターを持っており、平日、休日ともに手配が可能である。

 Yellow Page

(5) 地図

市内地図は本屋などで入手できる。テヘランの道路地図もペルシャ語版、英語版が手に入る。また地図会社の店舗に行くと地方の州や都市の地図、各種の主題図なども販売されている。

 Yellow Page

(詳細は Part 3 イエローページを参照)。

7-2 交通事故、盗難

(1) 対処方法

運転手の所有する車で事故にあった場合、基本的に処理は運転手に任せるが、自分が怪我をした場合は必ず警察からの事故証明を取り付けること。

自分で運転していた場合は、事故現場の交通量が多くない場合(=渋滞の原因にならない場合)、車を動かさずに現場をそのまま保存する。高速道路上や交通量が多い場合は、警察が来る前に車を路肩に寄せても良いことにはいる。しかし実際には警察が来るまで動かさないケースが多く、渋滞の原因となっている。

次に警察(電話 110)を呼ぶ。警察が来たら事故証明を要求する。その場で発行してもらえないこともあるので、警察官の氏名と所属を確認しておき、後でその警察署に向いて交付を受ける。この証明書をもって各種の保険を請求する。また相手の車の車種、ナンバー、運転手の名前とID番号、住所と電話番号も忘れ

ずに控える。人身事故の場合は、併せて救急車の手配もする。

なお軽微な事故の場合、警官は当事者同士で解決するように言い、証明書の発行を拒否する場合がある。このような際は、100%先方の責任で、先方も警察もそれを認めていれば、そのままカーディーラーや修理工場に行き、相手側でそこで修理代を払わせる。ただし後に鞭打ち症などが出てくることもあるので、なるべく事故証明をもらっておいた方がよい。

(2) 救急病院

総合病院は24時間体制の緊急受付窓口がある。ただし救急車(電話115)を呼んでもいつ来るかわからないので、レンタカーまたはテレフォントクシーを呼んで運び込んだ方が早い場合もある。

医師の多くは英語を話す、受付や看護師はペルシャ語のみの場合が多い。通訳を同行した方がよい。



(詳細は Part 3 イエローページを参照)。

(3) 車両の盗難、車上荒らし

車両の盗難や車上荒らしの被害は多いので、車を離れるときは必ずロックし、かつ荷物は車内に放置しないようにする。トランクの鍵の付近に小さな穴を開け、そこからロックをはずす手口もあるため、トランクに入れていても安心はできない。

7-3 交通違反

(1) 交通法規

車は右側走行である。交通違反には信号無視、駐車違反、スピード違反などと合わせて、規制区域への立ち入り禁止違反がある。

(2) 罰金、罰則

市内に交通警察が数多くおり、交通違反はその場でチケットを切られる。支払いはその場か、所定の交通警察に行き納めることになっている。また違反の記録は保存されており、罰金を納めていないと当該車両の売却等はできないことになっている。

7-4 車の修理

(1) 部品

特別に輸入したものを除き、部品の入手には特に問題ない。

(2) 修理工場

安い部品を使って仕上げることもあり、そのような場合はまたすぐに故障したりする。信頼のおける工場に依頼したほうがよい。トヨタ、日産、マツダなどはそれぞれ正規代理店を持っている。

また購入したディーラーでも修理できる。

8. 通信



8-1 電話

(1) 一般事情

市内および国内の主要都市間はほぼ通じる。国際通話は一部の国にはかかり難く、ファックスの送受信が困難なこともある。日本との送受信には特に問題ない。

アパートには電話がついているのが普通だが、新規に加入するにはかなりの日数を必要とする。請求書は2カ月に1回まとめてきて、銀行の窓口で支払う。

なお、予告なく電話工事が行われ、数日間以上も電話が繋がらないときがある。

また工事の結果、電話番号が勝手に変更されてしまうことがあるので、しばらく電話がかかってこないとか、知人に電話がかからないと言われたら電話局に確認したほうがよい。

なお電話を通じたサービスには以下がある。

電話の故障 17、電話番号案内 118、時報 119、天気予報 66070018、
道路交通情報 141、深夜に開いている薬局 191、暦および祈りの時間 192、
コーラン 114

(2) 国内電話

地方の市町村などでは通じにくいこともある。主な都市の市外局番は以下の通り。

テヘラン 021、カラジ 0261、タブリーズ 0411、ゴレスタン 0171、ケルマン 0341、
バム 0344、マシュハド 0511、イスファハン 0311、シーラーズ 0711、アフワーズ
0611、バンドルアッバス 0761、ラシュト 0131、アラック 0861、ハメダン 0811、
カシャーン 0361、ヤズド 0351

(3) 国際電話

国際電話の認識番号は 00。大きなホテルの部屋からはダイヤル直通でかけられる(外線発信は多くの場合 9)。

また街頭のキオスクや雑貨店では「IP 電話カード」が購入でき、ホテルの部屋や携帯からも市内料金でかけられるので非常に便利である(大抵は英語のアナウンスあり)。「テレフォンカード、パルスオンライン(会社名の例)」というと売ってくれる。「テレフォンカード」とだけ言うと、公衆電話のテレフォンカードと間違われる。5 万リアルカード、10 万リアルカードなど数種類あり、必ずどれにするか聞かれるので、ペルシャ語が分からない場合は欲しい金額を渡すと良い。パルスオンラインの 10 万リアルカードで日本とは 1 時間 40 分の通話が可能。もっと安い会社のカードもあるが、あまり安いと通話品質が悪く、使い物にならない。

・日本へ直接ダイヤル :

00 + 81 + 日本国内の市外局番から 0 をとった番号 + 相手先電話番号

・日本へ IP 電話カードで :

カードに書いてある市内の番号に掛け、アナウンスに従ってカードの ID ナンバーを入力、その後は上記「日本へ直接ダイヤル」と同様。カードによっては ID ナンバーの後と、相手先電話番号の後にシャープ(#:英語ではヘックスキー)を入力する必要がある。

(4) 携帯電話

携帯電話は非常に普及している。IranCell などプリペイド式のもは外国人でも入手が容易になった。

・一般電話から携帯電話へ : 携帯電話番号をそのままダイヤル

・携帯電話から一般電話へ : 同じ市内であっても市外局番からダイヤル

・携帯電話から携帯電話へ : 携帯電話番号をそのままダイヤル

・携帯電話から国際電話 : 上記の国際電話のかけ方を参照

8-2 電信

(1) ファクシミリ

機器は市内の電器店で購入できる。なお直通ダイヤルで送信できない場合でも、IP 電話カードを使って電話を掛けると送信できることがある。

(2) テレックス

該当情報なし。

(3) 電報

該当情報なし。

(4) インターネット

ADSL サービスを提供しているプロバイダがいくつかあるが、利用までに時間がかかることが多い。IranCell が Wimax サービスを提供しており、契約から使用まで 1 週間程度である。Wimax USB を購入すれば、テヘラン市内、主要都市どこでもインターネットの使用が可能である。ただし、個人で契約できるものは 128kbps で、速さはあまり期待できない。

また、街頭のキオスクや雑貨店で購入できる「インターネットカード」でも当地の各プロバイダにダイヤルアップ接続が可能である。5 時間分、10 時間分、ひと月使い放題などカードは数種類ある。裏のスクラッチ部分を削るとユーザーID とパスワードが現れる。アクセスポイントの電話番号もカードに記載されている。Windows の場合は接続ウィザードに従ってこれらを入力する。ホテルの部屋からつなぐ場合は外線発信番号が必要である(大きなホテルではインターネット接続サービスが利用できるため、フロントで相談する。)ただし、日本で PC を購入した場合は、PC にダイヤルアップのモデムがついていないことが多く、その場合は、ダイヤルアップに接続ができない。

GRICやiPASSなどの国際ローミングのアクセスポイントはない。ネットカフェではADSLを導入している店もある(1時間15,000リアル程度から)。



(詳細はPart 3エラーページを参照)

なお、当局の規制により、反体制・反イスラム的网站、その他FacebookやTwitter等も閲覧できない。

8-3 郵便

(1) 一般事情

郵便物は戸別配達制度があり、海外からの手紙、小包、EMSは配達してもらえる。ただし小包は全て開封・検査されており、中が滅茶苦茶になっていることもある。しかし盗難はほとんどない。日本からの航空便の手紙や小包は2週間程度、EMSは1週間から10日で届く。ビデオやDVDも中身(コンテンツ)に問題がなければきちんと届く(チェックはされる)。

海外に出す場合は、日本までなら航空便の封書が 250g まで 60,000 リアル、500gまで 78,000 リアル。切手をまとめて買って置いてその都度ポストに投函するか、近くの郵便局に直接持って行く。所要日数は 2 週間ほどである。EMS の場合は、250g で 300,000 リアル、500gまでで 390,000 リアル。



国内郵便の所要日数はまちまちで一定していないが、宅配業者を使うと地方でも翌日か翌々日には確実に届く。

郵便局は市内各所にあり、葉書や封筒はどこからでも発送可能である。しかし小包や大き目の封筒は中身によって発送可能な郵便局が異なっていて、たらい回しされる。地区の大きな郵便局に行けば大抵のものは受け付けてくれるが、事前に荷造りしていても全て開封・確認される。特に DVD やビデオテープを送る場合は専用の封筒を購入する必要があり、パスポートの提示も求められる。

テヘラン北部に住んでいる場合は、葉書と定形の封筒以外はシャリアティ通りの地区郵便局(Zone19)が便利である。

(2) 課税

日本からの小包は課税されることが多いが、基準は不明である。配達人に聞くと、自分も上司に言われた金額を伝えているだけという答えが返ってくる。税金は配達人に直接払うが、領収書は発行されない。支払いを拒否すると荷物を持ち

帰ってしまうため、中央郵便局まで自分で行って交渉することになる。また、ダンボールなどは自ら郵便局に出向いて引き取ることになるが、食品や新品の服などはそれなりの税金が課されるほか、その手続きは非常に煩雑となる。

(3) 国際宅配サービス

DHL、OCS、TNT、ARAMEXが利用できる。

DHLの場合、500gまでで700,000リアル。持ち込みにも集荷にも応じてくれるほか、ビデオテープやDVD、小荷物も送ることができる。日本までは書類で3日、小荷物で5日程度である。DHLの場合、同社のホームページ上で送った荷物を追跡できる。

TNTは郵便局で扱っている。



(詳細はPart 3イエローページを参照)

9. コンピューター



9-1 ハード、ソフト

(1) 調達の方法

テヘラン市内にはコンピューター・電子関係の店舗が集まったビルがいくつかあり、各国メーカーのデスクトップ、ノートパソコン、周辺機器、パーツ類、サプライ製品が売られている。フラッシュ(USB)メモリー、ポータブルハードディスク、DVD-R、LANケーブルから、自作用のCPUやマザーボードまで、ほとんどのものは入手できる。ただプリンターのインク類は、大体の種類は購入できるが、自分の機種に合うものがあるか分からない場合は当座の分を持参した方がよい。

ソフトは、OSも含めてほとんどが海賊版である。正規版はほとんどないため、日本語はもちろん英語のものも含めて、必要なものは持参した方がよい。



(詳細はPart 3イエローページを参照)

(2) 使用の際の注意

停電が時々あるので、デスクトップの場合はUPS(無停電電源)を使用したほうがよい。

(3) 修理

基本的な修理は可能だが、OSが日本語だと難しいこともある。

10. 職場環境、

勤務条件



10-1 職場環境、勤務条件

(1) 就業時間

一週間は土曜日から始まり、週末は木曜と金曜である。官庁の就業時間は午前8時から午後2時半で、また地方では終業が早い一方で週休一日(金曜)となる場合もある。

イラン駐在員事務所は午前9時から午後5時まで(昼休み12時~1時)。ラマダン(断食)期間は午前8時半から午後4時半までとなる。

(2) 有給休暇

労働法では年間最高30日と規定されている。

(3) 執務室

官庁では個室か、一つの部屋を少人数で共有するパターンが多い。

(4) 通勤事情

借上げの車、社用車、タクシーでの通勤が多い。

11. 出入国手続き



11-1 入国

(1) 空港施設概要

・イマム・ホメイニ空港(テヘラン新空港 / IATA空港コード: IKA)

テヘランから南へ約40kmのところであり、ほとんど全ての国際便が発着している。到着ロビー(1階)の左の端に大きなファーストフード店がある。また中ほどの銀行の並びにカフェがある。出発ロビー階は、パスポートコントロールのすぐ後にカフェ、免税店があるほか、カフェの奥の右側のエスカレーターを降りるとビジネスクラスのラウンジがある。

(2) 入国手続き書類

不要。検疫も特にない。

(3) 入国審査

飛行機を降りて表示に従って行くと入国審査窓口があるが、時間がかかる。滞在先を尋ねられることが多いので、ホテル名などを言えるようにしておく。

(4) 税関検査

税関検査ではまずパスポートを見せ、それからX線を通す。機材等を持ち込む際は、段ボール梱包荷物やジュラルミンケースは検査が厳しいのでなるべく避け、手荷物やスーツケースに入れたほうがよい。アルコール類、豚肉製品、派手な週刊誌、ポルノ、ギャンブル用具、通信器具、ビデオフィルム、DVD、CD、薬品類等が発見された場合は没収または出国まで税関預かりとなる可能性がある。

(5) 空港内での留意点

写真撮影は控えること

(6) 出迎え

イマム・ホメイニ空港では南北2ヶ所に出口(入国口があり、そのどちらかで出迎えを受けることになる。出迎え者には航空便を伝えて、事前に確認させる必要がある。

(7) 空港からの主な交通手段

入国したところに空港タクシーの窓口があり、そこで行き先、荷物の個数を伝えと手配してもらえ。ちなみに料金はイマム・ホメイニ空港から JICA 事務所まで 25~30 万リアル(車種により異なる)で、乗車前に確認すること。なお、そのほか白タクの呼びかけや日本語によるアプローチがあるが、決して相手にしないこと。

(8) その他の留意点

・空港でのカートは自分で使うこともできるし、係の人に運んでもらうことも可能である(有料)。

・時期によってはドバイ - テヘラン間でロストバゲージが多発する。大抵の場合は翌日の便で到着するが、着替えや洗面用具、当座の仕事に必要なものは手荷物として機内に持ち込んだ方が無難である。

また、ロストバゲージをホテルや住居まで航空会社の負担で届けてくれる国もあるが、イランでは自分で空港まで取りに行き、通関をする必要がある場合もある(ロストバゲージ申請時に書いた番号に、荷物が届いた旨、英語で電話が来る。パスポート、チケット持参)。

11-2 出国

(1) 出国時の概要

最初に荷物検査があり、チェックイン、パスポートコントロールと続く。荷物検査は男女で入り口が分かれている。

(2) リコンファーム

エミレーツ航空の場合は、リコンファームは不要。その他の航空会社の場合は3日前までに行う必要がある会社もある。

(3) チェックイン

チェックインタイムはフライト予定時刻の2時間前だが、季節によってはオーバーブッキングもかなりある。また渋滞が激しいことも多いため、早めに空港に着いておいた方がよい。市内からイマム・ホメイニ空港までは約1時間半は見ておき、特に休日前の夕方や雨天時には、2時間くらいは見ておいた方がよい。

(4) 空港利用税

特になし。

(5) その他の留意点

アルコール等の禁制品のチェックは出国時にもあり、過去にはトラブルになった人もいたので十分注意すること。

11-3 帰国手続き

(1) 帰国時に必要な事務手続き

必要な手続きは以下の通り。

- ・日本大使館に在留届が出してある場合は、帰国連絡
- ・銀行口座の閉鎖
- ・公共料金やインターネット接続料金の精算
- ・運転手やメイドの給料の精算(契約内容にもよるが、イランの労働法では雇用1年につき最終月給の1か月分の退職金を支払うこととなっている。2年間であれば2か月分となる。支払う場合は、必ず領収書を取る。)
- ・郵便物、雑誌の定期購読などの住所変更

(2) 車の処分

個人で購入した場合には売却などの処分。

(3) 家財道具の処分

送付方法にはアナカン(別送荷物)と郵送とがある。

アナカンの場合は、まず輸送業者から見積もりを取る。業者によって値段がかなり異なる上、日本国内の業者との連携によりDoor to Doorができたり、自分で空港まで引き取りに行く必要があったりと条件も様々なので、数社を比較した上で決めたほうがよい。なお日本の空港の税関検査の際に、別送品がある旨を係官に伝え、「別送品申告書」を記入して渡しておく。同申告書はアナカン荷物の引取りの際に必要である。

郵送は航空普通小包、EMS、船便小包、書籍専用小包(船便)等がある。



(詳細はPart 3イエローページを参照)

(4) 住宅の明け渡し

退去前や退去時に大家が確認に来るので、鍵や車庫のリモコン、公共料金の支払い証明書などを渡す。

(5) 外貨持ち出し規制

該当情報なし。

12. 治安、

緊急時の心得



生命・財産に直結することでもあり、治安・安全情報に関しては、各自の責任において最新かつ正確な情報を入手してください。

12-1 暴動、クーデターなど

(1) 一般事情

基本的には国内の治安は安定し、大規模な政治的混乱は少ないと言える。しかし近年は、富裕層と貧困層の格差が非常に大きくなっている。また若年人口が急速に増大して来ていること、そしてその多くが職を見つけれないことなどが社会の安定に影響を与えている。

またアフガニスタンやイラクなど国境を接する国の不安定化もあり、麻薬や武器の密輸、武装勢力の侵入、爆弾テロなどの可能性も高まっている。

(2) 対処法

日本人会による緊急連絡網がある。避難方法、場所などについては、日本大使館の勧告または指示を待つて行う。

12-2 強盗、盗難

(1) 一般的治安状況

路上では「ニセ警官」、ひったくり、睡眠薬強盗、すり、置き引き、車上荒らし、カージャックなどに注意が必要である。性犯罪についても油断禁物である。

外国人の住宅を狙った空き巣も増えている。たまたま家に人がいた場合は居直り強盗(=居空き)に豹変する。夜間、人が寝ている隙に入る侵入盗もある。

テヘランでは、北部に富裕層や外国人、南部に貧困層が多く住む傾向があり、一般に南部の治安が悪い。しかし北部でも邦人が偽警官や強盗の被害に遭っているほか、富裕層の住宅を狙った空き巣や車両強盗の被害が増えている。

(2) 住宅の防犯対策

- ・パートの場合はモニターで訪問者を確認できる場合が多いので、誰であるか確認できるまで鍵や扉は絶対に開けない。
- ・就寝・外出の際は、外側に面した部分はもちろん、各部屋の扉を確実に施錠する(鍵のかかっていないところからの侵入事件が多いため)。
- ・長期に不在にする場合は、信頼できる人に家の見回り、点検を依頼する。また、貴重品は安全な場所に移しておく。
- ・夜間は住居内に人が起きているように見せかけるために、一部の部屋に照明をつけておくのも一案である(日によって場所を変える)。
- ・庭や表の照明をつけておく(侵入者が発見されやすい環境をつくり、心理的に脅威を与える)。
- ・鍵を二重、三重にする(鍵の保管を厳重にする)。
- ・不在にする期間を関係ない人に不用意にしゃべらない。また関係ない人を住居内に入れたり、見せたりすることも避ける。
- ・庭、屋上などを時には点検し(懐中電灯で照らすなど)、警戒している様子を外に示す(往々にして、侵入者は下見をすることがある)。
- ・庭、ベランダ、室内に犯行の手助けとなるようなはしご、ドライバーなどの工具類を放置しない。
- ・警察の電話以外に近隣邦人宅の電話番号を控えておき、いざという時は援助を求める(近隣の住人とも関係をよくしておくことが大切)。

(3) 市中での防犯対策

歩行中は後ろからつけてきている怪しい人物がいないか、ときどき後ろを振り返るなど、安全確認を怠らないようにすること。また人通りの少ない道は避ける。

警察官と称して通行中の外国人(特に日本人)のパスポートや現金の検査を

試みる場合は、ほぼ確実にニセ警官である。無視するか、しつこく声を掛けられたら周りの人たちに助けを求めること。彼らの車にも絶対に乗らないこと(本物の警官が街頭で外国人の検査をすることはない)。またバイクによるひったくり被害が多いので、カバンには高価なものは入れず、蓋はきちんと閉じ、道路と反対側に持つようにする。

(4) 注意すべき場所、危険地域

人が多く混雑している場所ではどこでも、周囲に気を配ること。

テヘランでは、南部のジャバディエ、ファッラ地区には立ち入らない方がよい。またイギリス大使館の周囲はデモなどが頻発するので、ニュースなどに注意する。

(5) 被害時の心得

不幸にも金品を目的とした強盗などに遭遇した時は、抵抗せず、金品をとらせて逃走させる。抵抗して渡さないと、身体に危険が及ぶことになる。

12-3 火災、風水害、地震

(1) 一般的災害発生状況

大きな地震による被害が最も懸念される。このほかイラン北部や西部の山間部では大雨による洪水、土砂崩れなどが発生する。また冬季には稀に山間部で大雪の被害もある。ペルシャ湾岸ではハリケーンに注意が必要である。天気予報はBBCのウェザーサイトが天気図なども載せていて便利である。

http://www.bbc.co.uk/weather/world/middle_east/

(2) 災害対策

日ごろから食糧や飲料水の備蓄や非常用物資の備蓄、またある程度の手元現金を用意することを心がける。また緊急時の集合場所、連絡手段などを確認しておく。

なお災害対策の一環としてロウソクや懐中電灯を常備しておく、時々発生する停電の際にも重宝する。

(3) 被災時の心得

可能な場合は自発的に自分や家族の無事を関係機関に連絡すること。

12-4 緊急連絡先電話番号

- ・日本大使館: 021-8871-3396
- ・警察: 110
- ・消防: 125
- ・救急車: 115
- ・交通事故: 197
- ・車の故障: 88795151、88799727
- ・ガス事故: 194

13. 社交



13-1 風俗習慣

(1) 概要

1979年のイスラム革命以来、政府は「イスラムによる統治」を標榜し、国民生活はこれによって強く影響されている。

女性は外国人といえども服装規定に従う必要がある。男女の分離は公共交通機関をはじめ、スポーツを行う場合にも適用され、ジムやプールは男性の日と女

性の日(又は時間)が決められている。男性は、女性が先に手を出さない限り握手は避けたほうがよい。アルコールや豚肉も禁じられている。

これらは最初のうち戸惑いを覚えるかもしれない。しかし、少し暮らしてみると分かるが、ガチガチの原理主義的なイラン人はほとんどいない。概して現実的かつ柔軟な普通の人々で、日本でのイランのイメージとのギャップに驚く。特別に身構える必要はない。

ただし、シーア派のイスラム教が社会慣習の重要な礎となっていることは事実である。また、イラン人はアケメネス朝以来の歴史と文化に非常に誇りを持つ人々でもある。文化的な水準は高く、かつ多くが文化的に潤いのある生活を送っている。

チップの項でも述べた「ターロフ(遠慮、外交辞令、建て前)」といった独特の習慣にも最初は戸惑わされる。

(2) 宗教行事・季節の祭りなど

・ラマダン(断食)

ラマダン時間中レストランなどは閉まるが、小売店は開いている。官庁の業務やビジネスは、終業が若干早くなる程度で普段とそれほどの違いはない。

・1日5回のお祈り

お祈りで業務が中断するようなことはほとんどない。日本人駐在員が日常生活でお祈りを意識し、それにより何か支障が出たりすることもまずない。

・ノールーズ

イラン正月(春分の日)のこと。ゾロアスター教の祝祭に起源があると言われている。年中行事の中ではアシュラ(後述)と並んで最も重要である。ノールーズ休暇には家族や親戚、親しい友人と招いたり招かれたりを繰り返す。また里帰りの季節でもあり、交通機関は混雑する。ハフト・シンと呼ばれる、Sの発音で始まる7つの文物が家族の健康や繁栄を願って飾られるが、ノールーズ前はハフト・シン用の金魚、花などが一斉に売り出され、風物詩となっている。

・チャハル・シャンベ・スーリー(ノールーズ前の火曜日)

夜通し焚き火をし、爆竹を鳴らす習慣がある。各所で花火も上がり騒然となる。特に若者は誰彼かまわず爆竹を投げつけ大騒ぎをする。手製の爆竹には小石が混ざってあったり、ピクニック用の小型ガスボンベをそのまま火に投げ入れたりしてたいへん危険である。外国人や若い女性は狙われやすいので早めに帰宅し、夕方以降は外出しない方がよい。

・シーズダ・ベダル

新年13日目である。「ピクニックの日」とも呼ばれる。この日は家にいると縁起が悪いとされ、多くの家族が外出し、公園などは大賑わいである。日本の感覚で松の内が明けの日である。空き巣に注意が必要な日でもある。

・タースアー(第三代イマーム・ホセイン受難日)とアシュラ(同殉教日)

時期は毎年少しずつ早くなる。イスラム教シーア派の宗教行事の中で最も重要なもので、体を鎖で打ちながら行進する「アザダリー」と呼ばれる行列が各地で繰り出す。モスクでは講談師がホセイン殉教の場面(カルバラの戦い)を演じるが、感極まって大の男でもみな声を上げて泣き、集団で独特の節回しに合わせて胸を叩く追悼の行事が夜通し続く。テヘラン南部では町中が電飾で飾られたいへん賑わう。しかし北部は比較的静かである。

13-2 パーティーでの留意点

イラン人は家族や友人とのピクニックやドライブ、家でのパーティーを大変好む。

家でのパーティーに招待された場合は、花束、ケーキなどを持参する。時間びつたりに行く必要はない。結婚式は7時からなどと言われるが、実際には9時過ぎになってやっとポツリポツリと人が集まり始める。

お茶やお菓子だけで数時間の会話を楽しみ、夜中近くになって食事が出、その後でまたお茶とお菓子、果物などを少し食べて解散というのがパターンである。子どもも大人と同様、時には午前1時や2時まで起きているので驚かされる。

13-3 来客時の留意点

一般に、食べ物については非常に保守的である。普段の食事と違うものには全く手をつけられないこともしばしばである。一生懸命に準備した和食が残るのは悲しいのだが、あまり落ち込む必要はない。最初のうちはイラン料理を基本に、イラン人が食べられそうな和食を「試しに」数品混ぜてみる、というのが無難である。ただし中には好奇心旺盛で日本食を積極的に試す人もいるし、留学帰りの人などは外国の食べ物に抵抗が少ない傾向もある。

なお飲み物、果物、食事はホスト自ら配膳サービスをするのが礼儀とされていて、果物でも各自の皿にとってあげる心遣いが必要である。イラン人はナイフを使って果物の皮をむくので、受け皿、小ナイフを人数分用意する。また食前、食後に必ずお茶や果物、ナッツ類をサービスする。

招待する場合、あまり身分の違う人を一緒にすると、主賓に対して失礼になることがあるので、避けたほうがよい。

13-4 訪問時の留意点

時間より若干遅く着くようにする。夕食に招かれた場合、食事は通例として21:00～22:00頃となるので、その心構えが必要である。

招待された場合は手土産を持って行くほうがよい。花束やケーキ、上質の紅茶、フレーバーティーなどが喜ばれる。初対面なら日本の小物もよい。

また、音をたてて鼻をかんだり、食事をしたりするのはイラン人の前ではマナー違反になるので慎んだほうがよい。

13-5 禁止されている言動(タブー)

特に強いタブーはないが、イスラム(とその習慣)を悪く言ったり馬鹿にしたりする言動は、宗教心の軽重に関わらず相手を不快にさせる確率が高い。外国人の家ではヘジャブ(ルーサリー)を取るような一見「西洋的」な女性でも、内面では「イスラム礼賛」の度合いが強かったりするので注意が必要である。

また体制批判、アメリカやイスラエルなどに対する賛辞なども、相手を見て慎重にしたほうがよい。

麻薬取り締まりに対しては、当国は極刑(死刑)をもって臨んでいるので、決して手を出さないようする。また男女関係もきわめて厳しく制限されており影響も大きいので、みだらな服装や軽はずみな言動にも注意すること。

13-6 日本人会

テヘラン日本人会があり(会費要)、ゴルフ、テニス、ソフトボール、麻雀大会等が催されている。地方在住でも入会できる。

13-7 JICA帰国研修員同窓会

イランJICA帰国研修員同窓会

会長: アリ・ラジ

Iranian Ex-participants Association of JICA's Training Courses

President Mr. Ali RAZI

13-8 現地の人々との交流

一般に気安い人が多く、外国人にも気軽に声を掛けてくる。知らないイラン人同士でもちょっとしたきっかけや、何かの待ち時間などに会話を交わしている。また荷物を持ってくれたり、子連れを手伝ってくれたりと親切である(少数だが中には悪意のある人もいるので、常識的な警戒は必要である)。日本や日本人に対するイメージは概して良い。

少し親しくなると、自宅に招待されるようになる。家族がいる場合は家族での付き合いとなるが、日本に比べると行ったり来たりが頻繁で、濃い関係が期待されることもある。距離の取り方に慣れれば友達も出来やすく、楽しい滞在となるだろう。

14. 教育



14-1 教育事情

(1) 一般事情

イランの教育制度は、小学校、日本の中学校に相当するガイダンスコース、高校、および大学の4段階に大別される。就学率は男女とも非常に高く、大学では女子学生の数が男子学生を上回っている。

小学校は6歳で入学し5年間、その後ガイダンスコースが3年間、および高校4年間と続く。大学は希望する期間だけ在学できるが、いちおう学士課程は4年間、修士課程は2年間である。

通常、高校の段階で学生は大学教育への進学コースと、技能者となる専門コースとに分かれ、前者は各地の大学へ進み、後者は農業、商工などの各専門分野での資格を得る専門教育機関に進む。学期は毎年9月中旬に始まり、翌年の6月に終了するが、その間、各レベルの学校とも正月(3月中旬~下旬)の休みと夏季休暇(3カ月間)がある。

授業料は小中高および公立大学の昼間部は無料だが、教科書は有料である(本屋でも購入できる)。また幼稚園と大学を除きすべての学校で男女別の教育が行われている。

学齢期の子女がいる場合は、日本を発つ前に海外子女教育振興財団に出向いて教育相談を受けるとよい。

<海外子女教育振興財団>

URL: <http://www.joes.or.jp/>

E-mail: service@joes.or.jp

(2) 日本人学校

テヘランには日本大使館付属の日本人学校がある。詳しくは同校のホームページを参照のこと。 <http://www.tehran-jschool.com/>

(3) 現地校、外国人学校

現地校に外国人向け特別コースのようなものはなく、授業は全てペルシャ語で行われる。イラン人と結婚した日本人の子女などが通っている。

外国人を受け入れている学校としては、ブリティッシュスクールがある。同校は

3歳から12歳までを対象としている。授業料は小学校の場合、登録料、試験料、入学料、施設料を含めると1人につき年間約1,7000ドル～20,000ドルを入学前に支払うことになる。

(4) 幼稚園

ブリティッシュスクールが3歳から受け入れている。学費は年間約7,000ドルで、事前に申込用紙を提出し、待機リストに載せてもらう。

このほか、日本人の子女が利用している当地の幼稚園がいくつかある。そこでは、外国人子女(2～6歳)およびイランの裕福な家庭の子女を対象に英語で教育が行われている。



(詳細はPart 3イエローページを参照)

14-2 教育関係施設

(1) 図書館など

日本大使館の中に図書館があり、数日遅れだが日本の新聞なども閲覧できる。

15. 家庭の使用人



15-1 一般事情

イランの中流家庭以上では、家政婦(メイド)を雇うのはそれほど珍しいことではない。日本人駐在員の家庭では週に2～3日、1日4～5時間のパートタイムで雇っているケースが多い。従って1人の家政婦を数人で曜日や時間を変えてシェアしていることもある。

家政婦や運転手は知人・前任者等に紹介してもらう。外国人を雇用する場合は、同人の査証・労働許可証等の取得状況を十分確認することが必要である。

15-2 運転手

(1) 雇用

車は自分で購入し運転手は別に雇う場合と、車ごと(ガソリン代を含む)雇用する場合との2通りがある。後者の場合車種は何か、エアコン付きかなどを確認する。また、念のため免許証の有無やその有効期限、携帯電話を持っているかなども聞いたほうがよい。

言葉については、英語をしゃべる運転手は多くないが、逆に日本への出稼ぎから戻った人が沢山いるので、日本語の出来るドライバーを探すことはさほど難しい。

ただし前にも述べたとおり、テヘラン中心部へは車両の乗り入れ規制がある。職場が規制区域内にある場合は雇用する際に注意が必要である。過去には個人で乗り入れ許可を取得することもできたが、現在は大変難しくなっている。通勤には許可証を持った車を所属先から都合してもらうか、レンタカー会社やアジャンスと契約するなどの措置が必要である。

(2) 日常管理

勤務時間、曜日、基本給、残業代、一時帰国中の扱いなどはあらかじめ決めておく。給料は月ごとに払う場合が多い。またイラン正月(ノールーズ)にはお年玉を期待される。

なおテヘランの住所表示はシステムチェックではないので、初めての場所は事前に住所を知らせ、調べておいてもらうと効率的である。

(3) 教育指導

速度違反、無理な追い越しなどの危険運転については、その時々には注意することが必要である。お客や子供を乗せている場合は、ドアの開閉など運転手に義務づける。

(4) その他の留意点

該当情報なし。

15-3 家政婦 / 夫

(1) 仕事の種類と人数

主な仕事は、洗濯、掃除、アイロンかけ、買い物、調理、皿洗い等である。住み込みはほとんどなく、普通は9:00頃から13:00又は14:00、あるいは13:00から17:00などというパターンで、週3回ぐらいが多い。

ベビーシッターは家政婦の契約に含め、必要に応じて時間延長を頼むこともできるが、雇用の際にはその旨をはっきり伝えておくことが必要である。またベビーシッターを別に雇うことも可能である。

(2) 雇用

特に書面で雇用契約を結ぶ習慣はないが、試用期間(通常1カ月程度)を設けることをお勧めする。職務内容もあらかじめはっきりさせておかないと、あとでいやがる仕事が出てくることがある。給料は日払いが多く、交通費込みである。夜のパーティーの際に頼む時は、別途の手当てが必要となる。イラン正月(ノールーズ:3月21日から約1週間)は休みにするのが通例で、お年玉も期待される。

(3) 日常管理

英語を解する人は極めて少なく、大部分はペルシャ語だけである。従って最低限のペルシャ語は覚えたほうがよい。貴重品などの管理は十分に気をつけ、外出時には主寝室には鍵をかけるといった注意が必要である。

15-4 庭師、ガードマン

アパートに住む日本人が多いため、庭師を個人で雇うケースは稀である。ガードマンはアパートの管理人が兼ねているケースがほとんどである。

16. メディア



 Yellow Page

16-1 新聞、雑誌

(1) 現地発行の日刊紙

英字新聞は「テヘランタイムス」、「ケイハン」、「イランデイリー」、「イランニュース」が発行されている。地方では1日遅れの場合もある。そのほかペルシャ語紙が多数発行されている。なおイラン正月には新聞も1週間近く休刊になる。

(2) 日本の日刊紙

OCS(海外新聞普及株式会社)に日本で申し込む方法と、イランで申し込む方法とがある。到着まで数日かかる。

(詳細はPart 3イエローページを参照)。

(3) 欧米紙 / 誌

街角の書店では入手困難だが、一部の書店や高級スーパー、大きなホテルの売店等で入手できる。ただし最新のものとは限らない。

(4) 日本の雑誌、書籍

書店はテヘラン大学周辺に特に多いが、日本の雑誌、書籍を購入できるところ

はない。購入したい場合は日本のネット書店を利用する。イランへの配送は断られる場合もあるが、対応してくれるサイトもある（ビーケーワン：<http://www.bk1.jp/>など）。EMS便を指定すると発送通知から約10日、航空便だと2週間くらいで届く。クレジットカードで支払う。

雑誌の定期購読はOCSなどを利用することになる。テヘランのOCSは各戸への宅配もしてくれる。

16-2 ラジオ

(1) ラジオ放送局

イランの放送局は国営放送(IRIB)のみだが、同局は国内向けに多くの周波数でラジオ放送を行っている。中でもRadio Payamではイランの現代音楽を多く聴くことができ、一番人気である。テヘランでの各周波数は以下の通り(全てペルシャ語放送)。

総合(FM93.9)、テヘラン地方局(FM95、AM1332)、教養(FM106.7、AM558)、ユース(FM88.1)、コーラン(FM91.3、AM585)、スポーツ(FM102.5)、宗教<Maaref>(FM99.6、AM1071)、娯楽<Payam>(FM104.7、AM1188)。

因みに日本語による日本向け短波放送もある。

<http://japanese.irib.ir/>

(2) NHKワールド・ラジオ(ラジオジャパン)

中東向けよりも、南西アジア向け放送の方がよく受信できる(日本語は毎日18:30から21:30、12,045kHz。夏時間に注意)。テヘランでは雑音も多いが、地方ではかなり明瞭に受信できる。短波ラジオは小型のものでも聞こえるが、アンテナの延長コードなどをうまく使うと受信状態がぐっと良くなる。

<周波数表、番組表の入手>

<http://www.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/radio/shortwave/index.html>

(3) 聴取可能なその他の外国放送

英語放送ではBBCとVOA(ボイス・オブ・アメリカ)の受信状態が良好である。BBCは、11,760kHzや15,575kHzで午前8時半から夕方8時半ごろまで放送している。その他の時間も別の周波数で終日聞こえる。

詳しくは<http://www.bbc.co.uk/cgi-bin/worldservice/psims/ScheduleSDT.cgi>

16-3 テレビ

(1) 地上波放送局

全て国営放送(IRIB)で、7チャンネルある。チャンネル1と2は総合(番組は別)、3はユース(スポーツ)、4は教養、5がテヘラン地方局、6がニュース専門、7が宗教。

外国ものでは、日本の黒沢作品やアニメのほか、韓国ドラマ「チャングムの誓い」なども放映され人気を博している(しかし日本のドラマと勘違いしている人もたくさんいる。過去には「おしん」も放映)。米英の映画でも、ハリーポッターなどのファンタジーやアクションなど、あまり政治的でないものは放映されることもある。

(2) 衛星放送、ケーブルテレビなど

衛星放送の受信は違法で、時々警察が衛星アンテナやチューナーの摘発を行う。また、特にテヘランなどでは当局がCNNやBBCに対し妨害電波を出していると言われている。

(3) テレビ受信

本来、イランのテレビ方式はPALだが、店で売られているテレビはマルチ対応がほとんどなので、NTSC、PAL、SECAMのどの方式でも見ることができる(但し

買う前に要確認)。

17. スポーツ、

趣味、語学学習



17-1 スポーツ

(1) 一般事情

他の中東諸国と比べると一般の人がスポーツを楽しむ頻度は高いといえる。市内には大きなスポーツ公園がいくつかある。しかし施設の質や数の面ではまだまだであり、テニスなどでは女性と男性と一緒にプレーできないなどの制約もある。

スポーツ用品の店は市内に数多くある。テヘラン南部Monirieh広場周辺にも固まっている。

(2) ゴルフ

テヘランのエンゲラープに一箇所だけゴルフ場があるが、18ホールではなく13ホールしかない。従って残り5ホールは同じコースを2度回ることになる。キャディーが常にいるわけではないので、ほとんどの日本人は、セルフカートで回っている。なお、ゴルフ用品の店はないので、セルフカート(レンタル有)含めて持つ必要がある。また子供を対象としたゴルフ教室も開かれる(クラブ貸し出しあり、無料)。(詳細はPart3イエローページを参照)。

Yellow Page

(3) テニス、フィットネス

テニスコートはそれほど多くないが、コーチを雇ってプライベートレッスンを受けることもできる。ラケットやシューズも購入できる。プレーしている女性が外から見えないよう、高い塀で囲われたコートもある。ここでプレーする場合は、ヘジャブ(ルーサリー)を取ることができる。

フィットネスクラブ(ジム)はたくさんある。マシンやプール、サウナなどが利用でき、清潔である。ロッカーやタオルも用意されている。高級なクラブでは俳優などの有名人を見かけることもある。外国人でも利用できるが、男性の日と女性の日(又は時間)があるので家族では行けない。高級クラブのビジター料金は1回20万リアル程度(ビジター制度はなく、最初から登録料が必要な場合もある)。

(4) スキー

冬はスキーを楽しめる。スキー場は数多くあり、12月から4月頃までオープンしている。標高が高いため雪質はかなり良く、最近ではスノーボードも人気である。レンタルの板や靴もあるし、市内にはスキーショップもある。車につけるキャリアも売っている。

(5) 登山

イランには登山を楽しむ文化がある。テヘラン北部のトーチャール山系は、休日になると登山客で賑わう。テレキャビン(ロープウェイ)とも組み合わせて、様々なルートが設定されている。ヘジャブ(ルーサリー)とコートを着たままだが、女性もたくさん登っている。

またヨーロッパから中東にかけての最高峰で、富士山に似た形をした標高5,610mのダマバンド山もある。難易度は高い方ではなく、体力に自身がある人なら、ガイドをつければあまり登山経験がなくても登ることができる。山麓には温泉もある。登山シーズンは7月8月。ただし天候の豹変により犠牲者が出ることもあるので、十分な準備と慎重な行動が必要である。

(6) 格闘技

柔道や空手、レスリングなどの格闘技が盛んで、市内にいろいろな流派の道

場がある。外国人でも受け入れてくれるところが多い。伝統的なイラン相撲(コシュティ)もあるが、こちらは通常は見学だけである。

(7) その他のスポーツ

イランで最も人気のあるスポーツはサッカーで、国内リーグの試合はテヘランではアザディスタジアムで行われる。しかし観客(ほとんど若者)が荒れることも多く、暴走運転をしたり周辺の商店や車を破壊したりする。スタジアム周辺を通る予定があるときは要注意である(カラジ方面)。なお女性の観戦は認められていない。また、都市部にはフットサルコートがあり、時間単位のレンタルでプレーが可能。

スカイスポーツは、テヘラン北西部のShahranやJannat-Abadなどでパラグライダーが行われている。そのほかサイクリングコースや乗馬クラブもある。

17-2 趣味

イラン生活で体験できるものとしては、ペルシャ習字やじゅうたん織り教室などがある。その他にも様々な習い事や集まりがあるので、知人などに聞いて興味があれば参加してみると良い。

またイランでは文化活動が盛んなので、釣りやヨガから、天体観測などのマイナーなものまで、大抵の趣味は同好の士を見つけることができる。趣味を通じて、仕事や普通の生活では見ることのできないイランの一面を知ることできる。

17-3 語学学習

(1) 語学学習施設

ペルシャ語をほんの少しでも覚えると、イランでの生活は全く違ったものになる。語学の勉強はエネルギーも時間も使うが、生活をより有意義なものとするためにも、是非ペルシャ語を習ってみることをお勧めする。

ただペルシャ語が勉強できる場所は少なく、外国人向け語学学校(通称デホダ)がほとんど唯一の施設である。

開講時期は問い合わせると教えてもらえる。午前のコースと午後のコースがあり、午前のコースは週5日で45日間、初級から上級まで6コースがあり授業料は約400米ドル。午後のコースは週3日で約3ヶ月、初級から上級まで4コースがあり授業料は約540米ドル。夜間コースはないため、通えるのはほぼ家族に限られる。仕事をしながら習う場合は個人教授を頼むことになる。(詳細はPart3イエローページを参照)。

 Yellow Page

(2) 家庭教師

学校に通うより費用は高くつくが、その分時間の融通がきき、働きながら勉強する人には向いている。知人などのつてか、英字新聞の広告欄などで見つける。

18. 観光



18-1 地方旅行の留意点

地方に旅行に行く場合は、パスポートなどの身分証明書の携行が必要である。また危険度が高いところもあるので、事前に外務省の海外安全ホームページなどで必ず確認すること。<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

写真は、治安機関や軍事施設、公共の建物(各国大使館・領事館含む)、橋や港などを取るときに注意が必要である(スパイ容疑で逮捕されることがある)。また女性、礼拝中の人などに対しては無断でカメラを向けない心遣いも必要である。

モスクではお祈りを妨げないように配慮し、必要に応じて靴を脱ぐなど神聖を

汚さないよう注意すること。聖地のモスクのなかには異教徒の入場を許可しないところもある。

18-2 主要観光地・保養地

<テヘラン>

・中央銀行地下宝物館(ムーゼイエ・ジャバーヘラート)

イラン歴代王朝の財宝が展示されている。世界最大のピンクダイヤモンド(182カラット)や、2万6千もの宝石を散りばめた「孔雀の玉座」、5万個の宝石が埋め込まれた地球儀、シャーの王冠などが見学できる。開館は土、日、月、火曜の14:00から16:00。子どもの入場不可。またラマダン中は時間が変更になるので要確認。電話 64463769。

・グランドバザール(バーザール・ボゾルゲ・テヘラーン)

カージャール朝時代に形成されたイラン最大のバザール。木曜午後と金曜は閉まっている。

・テレキャビン(テレキャビン)

テヘラン北部・トーチアル山に登るケーブルカー。全長が7.5キロもあり、途中で乗換駅が二つある。チケットは8万リアル程度(冬季は頂上のスキーリフト券含め、20万リアル程度)。終点は既に富士山頂より高く、ここから30分ほど歩くと標高3,962メートルの頂上に着く。途中の駅からもテヘラン市街が一望できる。売店あり。土曜運休。終点まで行く場合、暖かい季節はハイヒール以外であれば軽装で大丈夫だが、11月から2月はかなり寒く、また雪も多いので防寒具が必要である。駐車場からケーブルカー乗り場までは歩くかなりの距離があるが、行き帰りともバスが頻繁に出ている(有料。乗る時に払う)。

・考古学博物館・イスラム期博物館(ムーゼイエ・バースターネ・イラン)

紀元前6,000年から19世紀までの、イラン全土からの出土品、美術品を集めた最大の博物館である。ペルセポリスやスーサ、パルティア、ササン朝期の遺物は一見の価値がある。9:00~17:00(要確認)。休館日は月曜。電話 66702061。

・ゴレスタン宮殿(カーヘ・ゴレスターン)

カージャール朝の宮殿として使用されていたもの。イラン独特の鏡細工で装飾された鏡の間はシャーが戴冠式を行った場所である。また宮殿向かい側にはイラン各地の遊牧民、部族民の民族衣装や生活用品が展示された民俗博物館もある。9:00~17:30。毎日開館(2011.6現在)電話 33113335。

・サーダバード宮殿(カーヘ・サーダバード)

テヘラン北部にあるシャーの夏の宮殿。40ヘクタールの緑豊かな敷地にいくつもの宮殿が建てられていて、各宮殿を巡るバスが運行されている(入口を入れて右奥の広場から)。外壁が希少な緑色の大理石で飾られた「緑の宮殿(カーヘ・サブズ)」はレザー・シャーが住居としていた場所であり内装も豪華である。その建物の裏からはテヘラン市内を一望できる。カフェもいくつかありのんびり出来る。9:00~18:00(10月~3月は17:00まで)。祝日休館(緑の宮殿は土曜、白い宮殿は日曜が休館)。電話 22282037~9。

・旧アメリカ大使館(写真撮影禁止)(セファラテ・アムリカーイエ・サーベグ)

革命時の占拠事件が起きた当時のままで建物が残されている。しかし現在は革命防衛隊の施設となっているため入場も写真撮影も出来ない。敷地を囲う塀にはアメリカを批判するスローガンが大書されている。

・ガラスと磁器博物館(ムーゼイエ・アープギーネ・ヴァ・ソファーリーネ)

紀元前から現代に至るまでの陶磁器やガラス器が年代別に陳列されている。

イランのガラス器はベネチアガラスにも影響を与えたとされている。展示物の中には奈良の正倉院のガラス器にそっくりなものなどもある。9:00～17:30 (要確認)。月曜・祝日休館。電話 66708154。

・絨毯博物館(ムゼイェ・ファルシュ)

イランの古今の絨毯が集めてある。多くは革命前のシャーの王妃ファラ(第2夫人)がイラン各地から収集したコレクションであったものである。イラン最古の絨毯(16世紀、タブリーズ産)のほか、各地の一級品が展示されている。9:00～16:30。休館日は月曜。電話 88963699。

<イスファハン>

イラン最大の観光地。世界遺産イマーム広場とモスク、バザール、チェヘルソトーン宮殿、スィーオセ橋、アルメニア人地区など見所も多く、イランに来たら誰もが一度は訪れる町である。

テヘランからは飛行機で約45分、車だと高速に乗って4～5時間。

<シーラーズとペルセポリス>

シーラーズは詩人ハーフェズやサーディーを輩出した古都である。シャー・チェラグ廟はシーア派の聖地で、鏡張りの内部は一見の価値あり(入れてくれない場合もある)。

世界遺産ペルセポリスは言わずと知れたアケメネス朝の遺跡で、シーラーズの北約50キロにある(アレキサンダー大王が破壊)。付近にある世界遺産パサルガダエやナグシェ・ロスタムなどの遺跡も見所である。

<カスピ海方面(ギラン、マザンダラン、ゴレスタン各州)>

テヘランから北に向かい、アルボルズ山脈を越えると世界最大の湖、カスピ海がある。カスピ海に抜けるルートは主に4つあり、西からギラン、マザンダラン、ゴルガンにそれぞれ抜ける。真ん中の二つ(チャールス街道とアモール街道)は急峻で、景色も楽しめる(ただし交通事故と落石にも注意)。途中の峠にはドライブインもいくつかあり、ダマバンド山も間近に見ることが出来る。6月ごろにはケシの赤い花が咲き、湖の望める(カスピ海とは別)大変美しい草原もある。

カスピ海が近づくと、景色は一変する。山は緑となり、田んぼも広がり、まるで日本の田舎にいるようである。マザンダランまで4時間、ラシュトまで5時間、ゴルガンまでは7時間程度かかる。冬は雪と路面凍結に注意が必要である。

ラシュトにはラムサール条約にも登録されているアンザリ湿原が広がり、季節によりハスの咲く中をボートで遊覧することもできる。

ゴルガンには「ゴレスタンの森」があり白い石灰岩の山に緑の木々が映え、大変美しい場所である。秋は紅葉が見事。

<カシャーン>

テヘランの南、車で約3時間の距離にあり、日帰り出来る。美しいフェーン庭園やボルージェルディーハー宮殿、昔の大商人タバタバイの館、隊商宿(キャラバンサライ)などが見所である。バラ水も有名。付近のキャピール砂漠へのピクニックと合わせて1泊してもよい。5月から6月にかけて、バラの咲く季節がシーズンとされている。

<アリ・サドル洞窟とハメダン>

ハメダンの町から北へ約100キロ行ったところに「アリ・サドル」とい大鍾乳洞があり、イランでは有名な観光地となっている。闇の中の広大な地底湖をボートで行くが、その規模には驚くばかりで、一見の価値あり。

ハメダンはアケメネス朝ペルシャの夏の都(エクバタナ)だった町である。現在は焼き物でも有名で、市内には陶器を扱う店が並んでいる。

< アラムート山とソルターニエ >

アラムート山は英語「assassinate(暗殺する)」の語源となったアサシン教団(暗殺教団)のあった場所である。周囲の厳しい環境が難攻不落を誇った当時を髣髴とさせる。アサシン教団は最終的にモンゴル軍に滅ぼされた。

世界遺産ソルターニエはそのモンゴル系イル・ハーン国の首都だった場所で、高さ50メートル、直径26メートルもある大ドームをもつウルジャーイトゥー・ハーン廟などが見所である。近くにはイスラム様式の中に中国の龍のレリーフを配した珍しい寺の遺跡もある。

< チョガーザンビル >

世界遺産に登録されている古代メソポタミア最大のジググラト(ピラミッド・紀元前13世紀ごろ)である。この地域はエラムの首都スーサだった場所で、当時のレンガに楔形文字が残っている。ルーブル美術館のハンムラビ法典もここで出土している(1901年)。

またこの地域はアケメネス朝の冬の都があった場所でもあり、周辺にはアクロポリス、アバダーナ(ダリウス1世の謁見の間)、王の都市、技師の都市など関係の遺跡がある。

アフワーズで車を手配し、北に1時間半くらい。夏は非常に暑いため、それ以外の季節がお勧めである。

< キシュ島 >

フリートレードゾーンに指定されており、外国人でもビザ無しで渡航できる。島内にはリゾートホテルがいくつもあり、ビーチや免税店も整備されている。季節によってイルカの群や亀の産卵なども見ることができる。テヘランからはキシュ航空の直行便が運航されている。

夏は暑いため、秋から春がお勧めである。

その他にもトルコのカップドキアに似たキャンドヴァン村、ゾロアスター教の聖地にも近いヤズド、世界遺産バム、世界遺産タフテ・スレイマーン、ウルミエ湖など多様な観光地がある。

18-3 旅行代理店

市内には旅行代理店が数多くある。個人の旅行ガイド/通訳に頼んで手配・同行を頼むことも出来る。(詳細はPart3イエローページを参照)。

 Yellow Page

19. 私財の輸送、

引き取り、購入



19-1 家財道具

(1) 輸送会社

赴任する日や便が決まったら、まずは別途送る荷物のだいたいの量を決める。そして早めに日本国内の輸送会社に連絡する。アナカン(別送荷物)の場合、担当の人が直接自宅などに来て見積もりをしてくれるところもある。荷物をいつ引き取りに来てもらうかも決め、これを目安に荷造りを行う。出発の数日前には引き取ってもらい、現地には本人の到着直後に届くというのが多いパターンである。また赴任後しばらくして家が決まってから送ってもらうこともできる。

送付先(コンサイニー)は最初に滞在するホテルの住所などにしておく。

(2) 輸入手続き

通常、航空会社等から荷物到着の連絡はない。手続きは複雑なため、赴任時に持参したAirway Billを輸送会社に提出し引き取ってもらう。引き取りにそれほど

の日数はかからないが引き取り料は税金を含めてそれなりにかかる。

(3) 輸入貨物の受け取り港

該当情報無し。

19-2 自動車

(1) 一般状況

ホドロ社を始め、自動車会社がいくつもあり、「サマンド」などの国産車を生産している。このほか日本、ドイツ、フランス、韓国のメーカーが合弁事業により生産を行っている(部品を輸入して国内で組み立て)。日本からは日産、マツダ、三菱、いすゞ等が進出しており、正規代理店も存在する。2003年には完成車の輸入禁止も解除になり、多くの外国車(トヨタ含む)が輸入されるようになってきている。いずれにしても外国車の場合には高額な関税がかけられている。

ただし古い国産車「バイクン」や、その他にも年代物の車はまだ数多く走っており、これらのお出す排気ガスで大気汚染が深刻な問題となっている。また価格も国際価格と比べて非常に割高となっている。天然ガス(CNG)車が多いのも特徴である。

なお、ガソリン代は1リットル7,000リアルである。

(2) 輸入手続き

該当情報なし。

(3) 現地での購入

自動車会社の代理店を通じて購入できる。

(4) 自動車登録

該当情報なし。

(5) 免許証取得

長期滞在者の場合交通公安局で日本の免許証を当国の免許証に切り替えることができる。

(6) 保険、税金

購入価格に自賠償保険が含まれているが、1年間しか有効ではない。2年目からは自分で保険会社を通じて掛けることになる。

また自賠償は保険金も安く、また自車両の運転者や車両そのものには保険金が入り下りない。従って、購入に合わせて保険会社を通じて別途任意保険を掛けることが無難である。

保険の掛け金や補償額は車種などによって変わってくる。

20. 地方都市



各州都には大抵、比較的新しく快適なホテルがある。また住宅はテヘランに比べて安く借りられる。アパートより一軒家を見つけるほうが簡単な場合もある。

イスファハン、タブリーズなど人口が100万人を超える都市がいくつかあるが、その場合でもほとんどのレストランはイラン料理かファーストフード店のみで、世界中どこにでもある中華料理ですら少ない。

大きな都市ではショッピングセンターもあるが、大抵は地元のバザールや商店で食料や物品を調達する。

Part 3 イエローページ

特に記載がない限り、JICA事務所のあるテヘランの情報を中心に掲載しています。

1. JICA事務所

所在地	4 th Floor, No.23, 15 th Alley, Gandi Street, Tehran, Iran
郵便物宛先	JICA Iran Office, P.O.BOX 15175-655, Tehran 1517886614, Iran
TEL/FAX	TEL: +98-21-88648050 ~ 52 FAX: +98-21-88648056
URL/E-mail	URL: http://www.iica.co.jp/iran/english/index.html

2. 日本大使館

所在地	Bucharest Avenue, corner of the 5 th Street, Tehran, Iran
TEL/FAX	TEL: +98-21-88717922

3. 緊急連絡先電話番号

日本大使館	TEL: +98-21-88717922
警察	TEL: 110
消防	TEL: 125
救急車	TEL: 115
交通事故	TEL: 197

4. ホテル *シングル=S、ダブル=D 提示料金は変動しますのでご確認ください。なお、クレジットカードは使用不可。

■Hotel Esteghlal エステグラルホテル

Khivaban-e-Vali-e-Asr, Chahar-rah-e-Chamran
TEL: 021-22660011 ~ 25 FAX: 021-22660031 / 22660041
E-mail: sales@esteghlalhotel.com
料金: (税金、朝食込み) 旧館 S: 185米ドル、D: 210米ドル 新館 S: 207米ドル、D: 300米ドル
旧ヒルトン。泊まるとき旧館は避けたほうがよい。

■Hotel Homa ホマーホテル

Vali-e-Asr, Meydan-e-Vanak, Khivaban-e-Shahid Khoddami
TEL: 021-88773021 ~ 9 FAX: 021-88791780
料金: (税金、朝食込み) S: 165米ドル、D: 216米ドル
旧シェラトン Free wireless internet

■Laleh International Hotel ラーレホテル

Khivaban-e- Dr. Hoseyn Fatemi
TEL: 021-88965021 ~ 9/ 88966021 ~ 9/88967021 ~ 9
FAX: 021-88965588/ 88965599
http://www.lalehhotel.com/pgs/en/aboutus.htm E-mail: info@lalehhotel.com
料金: S: 195米ドル (税金、朝食込み)
旧インターコン。ラーレ公園近くで環境も良。Internet(not free of charge)

■Hotel Simorgh シモルグホテル

No.1069, Corner of Delbasteh Alley, Next to Saeed Park, Vali-e-Asr Ave.
TEL: 021-88719911 FAX: 021-88719913
URL: http://www.simorghhotel.com/ E-mail: sales@simorghhotel.com
料金: (税金、朝食込み) S: 158米ドル、D: 192米ドル Internet, Sport Club

■Taj Mahal Ap. Hotel タージマハルホテル

No.29, South Sheikh Bahaei, Vanak Sq., Tehran
TEL: 021-88035444 FAX: 021-88057399
料金: (税金、朝食込み) S: 165米ドル、D: 240米ドル
Internet, Minibar, Swimming pool, Sauna

■Niloo Hotel ニルーホテル

No. 26.1, North Niloo St., Tavanir St., Tehran Tehran
TEL: 021-88878350 FAX: 021-88795543 予約 021-88899657
URL: http://www.hotelniloo.com/Niloo_Apt.Hotel/Welcome.html
E-mail: mail@niloohotel.com

	料金: S:180米ドル D:200米ドル
	長期滞在用のキッチン付きの部屋もある
	使用できるクレジットカード:なし Breakfast, Internet, Swimming pool, Sport Club
■Tehran Grand Hotel テヘラングランドホテル	
	No.2, Vali-e-Asr - Motahari Ave.
	TEL:021-88721656 ~ 60 FAX:021-88713857
	URL:http://www.tehrangrandhotel.com E-mail:info@tehrangrandhotel.com
	料金:(税金、朝食込み)S:137米ドル、D:195米ドル Internet
■Kowsar Hotel コウサルホテル	
	No.7-8, Shahid Malai Street, Vali-e-Asr Avenue
	TEL:021-88908121 FAX:021-88891615
	URL:http://www.なし E-mail:なし
	料金:(税金、朝食込み)S:1,40,000 IRR D:1,500,000 IRR
	バリアスル広場に近い便利な場所にある。Internet (not free of charge)
■Varzesh Hotel ヴァルゼシュホテル	
	No.18, next to "Kanoon-e- Parvarsh", Hejab Street
	TEL:021-88950195 ~ 7 FAX:021-88950195 ~ 7
	URL:http://www.なし E-mail:なし
	料金:(税金、朝食込み)S:71米ドル、D:89米ドル
■Howeyzeh Hotel ホウェイゼホテル	
	Taleghani Ave. & Nejatollahi, Tehran
	TEL:021-88804344 ~ 58 FAX:021-88904823
	料金: S:131ドル、D:170ドル
	料金と質のバランスが良い。部屋も清潔。バスタブあり。
	Breakfast, Internet (not free of charge)
■Hotel Mashad マシュハドホテル	
	No.190, Corner of Moayyer St., Taleghani Cross Road, Dr.Mofateh Ave., Tehran
	TEL:021-88835120 FAX:021-88822681
	URL: http://www.hotelmashad.ir
	料金:S:100ドル、D:140ドル
	衛星放送あり(BBC等)。最近改装したモダンで落ち着いた雰囲気。最上階レストランからの眺望が良い。
	使用できるクレジットカード:なし Breakfast
■Tehran Enghelab Hotel テヘラン・エンゲラープホテル	
	No.50, Taleghani Ave., Between Fafez & Vali-e-Asr Ave., Tehran
	TEL:021-88937251 ~ 5 FAX:021-88936285
	URL: http://www.parsianhotels.ir (under construction)
	料金: S:54ユーロ、D:71ユーロ
	衛星放送あり(BBC等)。レストランがたくさんある。
	Breakfast, Internet (not free of charge)
■Iranshahr Hotel イランシャハルホテル	
	:No.75, Between Enghelab and Somayye, South Iranshahr, Ferdousi Sq.
	TEL:021-88846650 ~ 1 FAX:021-88846650 ~ 1
	URL:http://www.hotel-iranshahr.com/En/index.htm
	E-mail:info@hotel_iranshahr.com
	料金:(税金、朝食込み)S:80米ドル、D:115米ドル
	使用できるクレジットカード:なし 衛星放送あり(BBC等)。Internet
■Atlas Hotel アトラスホテル	
	No.206, Taleghani Ave., Tehran
	TEL:021-88907475, 88906058, 88900286 ~ 8, 88897901 ~ 2, 88905285 ~ 6
	FAX:021-88800407
	URL: http://www.atlas-hotel.com

料金：S：65ドル、D：132ドル
 使用できるクレジットカード：なし Breakfast, Internet (not free of charge)
 衛星放送あり(BBC等)。レストラン、ランドリー、インターネットなど値段のわりに充実。

- Vanak Hotel ヴァナック ホテル
 No.32, Next to Jihad Agriculture, East Brazil St.
 TEL: 021-88778879 FAX: 021- 88778284
 S: 1,300,000 D: 1,70,000 Breakfast, Internet
- Pardis Apartment Hotel パルディス アパートメントホテル
 No.14, 14th street of Ghandi
 TEL: 021- 88772596~ 7 FAX: 021 – 88772564
 S: 1,950,000 D: 3,00,000 Breakfast
- Pariz Apartment Hotel パリズ アパートメントホテル
 No.17, Mina st., Afrigha Ave.
 TEL: 021- 88675612~ 25 FAX: 021- 88675581
 Suite : 1,200,000 ~ 1,800,000 Breakfast, Internet
- Inter-Karas Hotel インターカラスホテル
 No.70, Taheri St., Afrigha Ave.
 TEL: 09123781556
 120 米ドル Dinner (Korean)
- Escan Hotel エスカンホテル
 Next to Somaye cross road, Next to Ferdowsi square, Enghelab st.
 TEL: 021-88837106 FAX: 021- 88836775
 S: 840,000 D: 1,200,000 Breakfast, Internet
- Safir Hotel サフィールホテル
 Ardalan St., in front of Shahid Shiroudi Sport club, South moffateh St., Haftetir Sq.
 TEL: 021- 88825701 FAX: 021- 88825701
 S: 700,000 D: 900,000 Breakfast, Internet
- Pars Apartment Hotel パースアパートメントホテル
 No.136, Ravanmehr crossroad, Farokh Razi, Enghelab St.
 TEL: 021- 66969662 ~ 5 FAX: 021- 66461507
 S: 840000 D: 1,160,000 Breakfast, Internet (not free of charge)
- Amir Hotel アミールホテル
 Next to Central Mellat Bank, Between Iranshahr and Forsat St., Taleghani St.
 TEL: 021- 88304066 FAX: 021- 88824505
 828,000 IRR (room with two beds), Breakfast, Internet (not free of charge)
- Boulvar Hotel ボルバールホテル
 In front of Laleh Hotel, Keshavarz Blvd.
 TEL: 021- 88960533
 S: 480,000 IRR D: 690,000 IRR, Breakfast, Internet (not free of charge)
- Alborz Hotel アルボルズホテル
 Valiasr St., Vesal St.
 TEL: 021-66497963 FAX: 021-66965609
 S: 470,000 IRR D: 670,000 IRR Breakfast,

5.不動産会社

- Sun Housing Information & Consulting V-Nazem
 TEL: 021-22299990/ 021-22224414 FAX: 021-22295471
 E-mail: Sun_consulting@yahoo.com
- Mottaahi Real Estate
 TEL: 021-22609950/ 22003452 Mobile:0912-1262864

6.美容院

- Mina Friseur Salon
 Africa (Jordan)- Golrestan St., Giti Blvd., Moshri St., OJ Buld.-No.22, Tehran
 TEL :021-22048359. 22021204

	ジョルダン地区。男性も可。
■Tai Mahal	No.29, South Sheikh Bahaei, Vanak Sq., Tehran TEL:021-88035444 FAX:021-88057399 同名のホテル内にある。
■Golden Beauty	Jahan Kudak Bozorqrah Africa Nareside be Bimeva Dana No.259 TEL:021-88873076 FAX:0912-5754492 http://www.goldenbeautvuk.com マニキュア、ペデキュア (女性専用)
■CIEL spa シエル	No.38, Opposite Dashtyar St., Afsar St., Mobasher, Elahiyeh, Tehran TEL:021-22216967, 22217286 マニキュア、ペデキュア、各種エステ、ヨガコースもある。(女性専用) ランチ用レストランあり。 Ms.サファイ という日本語ができる美容師がいる
■エステティックサロン 美肌	2 Floor No.7 Taj Alley, Saei di St. Niyavaran St. TEL:021-2282-9396 FAX:021-22294393 E-mail:bihada2@gmail.com 金曜日休み 10:00-19:00 日本人対応のエステサロン
7. レストラン	
<イラン料理>	
■Shandiz シャンディーズ	Saba street, Africa Avenue, Jordan TEL:021-22043755 ここのシシュリクは絶品。一度食べてみる価値がある。本店はマシュハド市にある。
■Ali Ghapoo アリガプー	No.55, Gandhi Street TEL:021-88777803 夜9時からイラン音楽のショーがある。昼もサラダバーが充実している。
■Nayeb Vozara ナイエブ・ボザラ	No.34, 11 th alley, Khalid Islamboli Street (Soleyman Khater Street) TEL:021-88550425~6 伝統料理レストラン。日本大使館近くの地下。
■Honny Restaurant ハニー	No.929, Ostad Mottahari Street (Next to Vali-e-Asr Avenue) TEL:021-88895544, 88900389 庶民風。カフェテリア風に並んでいる様々な料理から自分で選べる。テヘラングランドホテル入り口向かいの銀行の、向かって右隣りの地下。入り口上の時計が目印。
■Zaitoon Restaurant ゼイトゥーン	Vali-e-Asr Avenue, 200meter to Parkwav crossroad, Estedhral St. TEL:021-22011096, 2025004 ホテル・エステグラルの裏。バリアスル通りのハンバーガーショップ「Super Star」下の脇道から廻る。イラン人同士の接待に使われることが多い。
■Alborz アルボルズ	Nikoo Ghadam Alley, After Shahid Beheshty Crossroad, North Sahrevardy Ave. TEL:021-88761907, 0629 有名店。ビル一つがレストランになっている。
■Azari Traditional Teahouse アザリ トラディショナル ティーハウス	District 4, Beginning of Vali-e-asr Ave., Raahahan Sq. Tehran TEL:021-5373665 午前中は水タバコ、昼からはイランの庶民的なアグーシュ。200年以上の歴史のある有名な店。
■Najarian ナジャリアン	Karimkhan Zand Blvd., No.7, Shouth Aban St. TEL:021-88802044

	昼はブッフェ。有名な店
■DZ Resturant	ディージー レストラン (以下、2店) Jordan, Golfam. St Amir Bazar / No.16 Iranshahr Shomali Mousa Kalantari St., TEL:021-22059197 / 021-88810008 メニューは、イラン風肉じゃが の1品のみのお店。
■Nayeb Saiie	ナイエブ サイエ Across Saiie Park # 1030 Vali-Asr Ave. TEL:021-88713474 ラムティンホテルの斜め前にある。ナイエブ・ボザラの姉妹店
■Termeh Vanak Traditional Restaurant	テルメ バナック Karkhaneh Alley, Sheikhbahaei Sq. Molasadra Ave, Vanak Sq. TEL; 021-88052323-88058915
■GILAC	ギラック 15,Parc des Princes, Kordestan Highway TEL; 021-88048291-88052998
■Shabestan	シャベスタン Villa st., before Taleghani Ave., Tehran TEL; 021-8809766-880911951-88922080
■Ghazakadeh	Sonnati Aban ギャザカデ ソナティ KarimKhanZand, South Aban Street, Tehran TEL; 021-8802044-88903842
■Ananda veggio Restaurant and Coffee shop	アナンダベギー South Ekhtiyarieh, 10th Behestan, Pasdaran St., TEL:021-22556767,22551352 ベジタリアンレストラン。
< 日本料理 >	
■Vanak Star	ヴァナックスター Meydan-e-Vanak, Enteha-ye-Khiyaban-e-Vanak, Ebtada-ye-Khiyaban-e-Se'ol, TEL:021-88042192 庶民的。運転手がいる場合は事前に電話で行き方を確認してもらった方が良い。日本語可。デリバリーも可
■Kenzo	ケンゾー No.30 Khoddami st. Vanak sq., TEL:021-88888222 日本料理。寿司、中華もある。新鮮な肉と魚が売り。座敷部屋あり。
■Two Fish	ツーフィッシュ No.30 Mahtab St.,Aftab St., Vanak St., TEL:021-88615576 寿司
■Ms.MEHRI	メヘリ TEL:0912-3267159. 弁当、仕出し、英語、ペルシャ語
■UFO弁当	TEL:021-88602587_0912-3071589 弁当、仕出し。日本語可。
■京都	No7.Aftab Shopping Center Khoddami St. Vanak Sq. TEL:021-88613148-9 店内は立席のカウンターのみ、ドバイからのサーモンがなかなかおいしい
■YUMMY	ヤミー NO.26 Sadeghi Dormitory End,Mary Alley Marjan St. Sadeghi TEL:021-2275-6609 握りずしに加え細巻、太巻き、中華料理が食べられる。デリバリーもしてくれる。

< 中華料理 >

■The Chinese Restaurant

No.3, Abdo Street, Vali-e-Asr Avenue, Opposite side of Fatemi Avenue

TEL: 021-88900714, 88800163

テヘラングランドホテルからバリアスル通りを100mほど下った左側の路地。
車を前に付けるには裏から廻る。

■West Lakers CHA EAST

No.61, East Atefi Alley, Afrigha St.

TEL:021-22058172

シャンディーズレストランの一つ上の通り

■Golden Dragon

Park Way, Toorai Street, Vali-e-Asr Avenue

TEL: 021-22040508

Park Way交差点の南東の路地。キャビア寿司を食べるならここ。ペルーガ使用

■金龍

Shariati Ave., Pol-e-Roomi Beginning of Qeytarie

TEL: 021-22219036

< アジア料理 >

■Thai Orchid Restaurant タイ・オーキッド

Esteghral Hotel, Chamran Highway

TEL: 021-22045080, 22040011-5(ex.1776)

ホテル・エステグラルの中にあるタイ料理レストラン

■Monsoon モンスーン

No.8, Gandi Shopping Center, Gandi street

TEL: 021-88791982

JICA事務所至近。ガンディーショッピングセンター内

■IRA Indonesian Catering

TEL: 021-44116799, 0912-3209202, FAX: 021-44142913

インドネシア料理のケータリングサービス

< インド料理 >

■Cinqari シンガリ

Zohreh St, No.4, Mofateh Ave, Motahari Ave.

TL: 021-88327075, 88327761-3 FAX021- 88327764

ハフテティール付近。非常に洗練されている。外国人客が多い。マネージャーはドイツ人。夜は7時～。

■Tandoor タンドール

No. 10, Ardalan Street, Mofateh Avenue, opposite Shiroudi Stadium

TEL: 021-88825705, 88825701, 88822602, 88820934

旧アメリカ大使館の裏手、Safirホテルの地下

■Taj Mahal タージマハール

No.29, Sheikh Bahi Street

TEL: 021-88035444

同名のホテルの地下 予約した方がよい 夜は7時～。

■Maharaja マハラジャ (Jahan Hotel)

Taleghani crossroad, Vali-e-Asr Ave.

TEL: 021-66465596, 66465597

Jahan Hotel内

< メキシコ料理 >

■Ofoqh Restaurant オフォフ

No.45, Ofoqh Street, upper Jem-e-Jam, Vali-e-Asr Avenue

TEL: 021-2047221, 2045328, 2047293

イラン料理もあるメキシコ料理屋。住宅街にひっそりとある。

< 西洋料理 >

-
- Bix ビックス
- No.8. Gandhi Shopping Center, Gandhi street
TEL:021-88788272
雰囲気も良くおいしい。ガンディーショッピングセンター2階、上がって左。看板もなく、入り口は分かりにくい。
-
- The Kilt キルト
- 161 Fereshteh Street, Elahieh
TEL:021-22044947
ステーキ専門店。店内はキルトとアンティーク家具でヨーロッパ風の落ち着いた雰囲気。
-
- Bistenco International Cuisine ビステンゴ
- 1081 Vali-e-Asr, South of Saeed Park
TEL:021-88554409
ラムティンホテルの地下。ラムチョップがおいしい。
-
- Da Vinci ダビンチ
- Esteghral Hotel, Chamran Highway
TEL:021-22660312
ホテル・エステグラルの中のイタリアレストラン
-
- L'Entrecote de Tehran ルントコホ ドウ テヘラン
- Hemmat Exp. Wav. S. Shiraz St., Exit No.1, Green Bld., Tehran
TEL:021-88058310 ~ 1, FAX:021-8805-8321, URL: <http://www.entrecote.net>
フランス料理の高級レストラン
-
- Blue Vard ブルーバード
- #4 West Nahid, Vali-e-asr
TEL:021-22051947
イタリア料理の高級レストラン
-
- BOCA ボッカ
- No6. poorebtehai st., north of niavaran palace
TEL:021-22832423, 22298833
イタリア料理のレストラン 1日中利用可能。
-
- MARKET マーケット
- No6. Gandhi Shopping Center, Gandhi street
TEL:021-88882973, 88882974
事務所近く、ガンディーショッピングセンター内、イタリア料理のレストラン。
-
- Niloo Hotel ニルーホテル イタリアンレストラン
- No. 26.1, North Niloo St., Tavanir St., Tehran
TEL:021-88878350 FAX:021-88795543 予約 021-88899657
E-mail: mail@niloohotel.com
-
- PARLA ITALIAN RESTAURANT パルラ イタリアン レストラン
- Vanak sq., Mola sadra st., Shiraz North St., Zayandeh rood alley., Prans complex unit 3 Tehran
TEL:021-88038272 (予約専用) 021-88055766
2009年7月現在、ランチのみの営業:12:30-16:30 デイナーに関しては要確認。
-
- BUONO ブーノ
- No.3 Agh Banoo St., Mellat Park, Vali Asr.
TEL:021-2202984-22029285
薄い生地のPizzaを中心としたイタリアンレストラン
-
- Melal Apartment Hotel Restaurant
- No.68 Naseri St., Valiasr St.,
TEL:021-88778626
西洋料理
-
- PAPA パパ
- Fereshteh Ave., Shabdiz St., Afshar Alley
TEL:021-22009127
西洋料理
-

< アルメニア料理 >

■Armenian Club アルメニアクラブ

No. 86, Khark St. Corner of France ave., Tehran
 TEL: 021-66700521 - 2 FAX: 021-6702417
 アルメニア教会に隣接。要予約。

< ファストフード >

■Super Star スーパースター

Vali-e-Asr Aneue, 200meter to Parkway crossroad
 TEL: 021-22014022 ~ 3

ホテル・エステグラル近く、パリアスル通りのハンバーガーショップ。青く大きい看板が目印。結構おいしい。

■Kabooky Fried Chicken カブーキ フライドチキン

Saad Abad Ave. Tajrish sq. Tehran
 TEL: 021-22709808, 22731596

タジュリーシュSq.の一角

< その他 >

■ダルバンドのレストラン群

テヘランの北部にある登山口ダルバンド(Darband)は観光地にもなっており、イラン料理や水タバコを屋外で出すレストランが多数ある。昼食もやっているが夜ものんびりできる。通常、予約は不要だが、奥まった場所にある黄色い階段状のBagh Behesht Restaurant (Tel:021-22728482,25) などが綺麗。

■ダラケのレストラン群

ダルバンドと同じようなレストラン群。この中のSpu Restaurantは日本の料亭のような感じで、川沿いということもあり雰囲気が良い。「個室」もある (Tel:021-22419494)。

■Shar シャール

No.5, Ahouramazda St., Esfaraven St., Alvand Ave., Argentine Sq., Tehran
 TEL: 021-88879717 ~ 18, 88872350

URL: <http://www.khaterehkhosh.com/english/share.aspx>

1階がピリヤード、2階が屋外エリアもあるカフェ、3階がレストランになっている大変おしゃれなスポット。ピリヤードはエイトポールとスヌーカーに分かれており、台なども本格的。

■Zippo ジッポ

No72, Mellat trade center, Inside Sedaghat Ave., Front of Park, Vali-asr st.
 TEL: 021-22020946

雰囲気のいい喫茶店、各種シェイクがおいしい。

8.スーパー・食材店など

■Farmanieh Bazaar (Small Market スモールマーケット)

Shahid lavasani St. (towards Shahrvand Shop) Farmaniye St.

八百屋、魚屋、食器屋、雑貨屋が集まっており、ターキハムや新鮮な果物が手にはいる。

奥の食器屋では日本のお茶碗や小鉢や、しょうゆ皿に似た使いやすい食器が安く買える。

■Super Sasan ササンスーパー

#40, Sasan St. Veleniak Ave

TEL: 021-2240-2948

輸入品の品揃えがよい。

■Super Velenjak ベレンジャックスーパー

Bahar St., Behzadi St., Asef Ave., Zaferanieh

TEL: 021-2241-2763

輸入品の品揃えがよい。のりが買える

■Tameshk タメシキ

Vali-e-asr

TEL: 021-2204-2209

大根が買える八百屋

■Jam-e-Jam Shopping Center ジャメジャム ショッピングセンター

Jam-e-Jam, VaLi-e-Asr Ave. Tehran

TEL: 021-22020937

営業時間: 9:00 AM ~ 夜中の1時 定休日: なし

1階の奥にスーパーがあり、輸入品も多い。地下のパン屋もイラン的には質が高い。
2階にはカフェや子供の遊び場がある。美容院やヤマハの楽器店なども入っている。

■Shahrband シャフルバンド(またはシャハルバンド)

Argentin Sq., Tehran

TEL: 021-88750565 ~ 8/ 88746116

営業時間: 9:00AM ~ 9:30 PM (スーパーは夜中の12時まで) 定休日: なし

アルジャンティン広場にある大きな国营スーパー。食料品、雑貨、生活用品、電気製品なんでも揃う。

■Jordan Supermarket ジョルダンスーパー

Corner of Gol Azin Blvd., Afrigha St. (Jordan)

TEL: 021-22059161 / 021- 22059700

営業時間: 8:00 ~ 14:00 / 15:30 ~ 21:30 定休日: 金曜日

ジョルダン地区のアフリカ通りにあるスーパー。近くに住んでいる人は便利。

■Tandis Center タンディスセンター

Jaraf Abad St., Tajrish Sq. Tehran

TEL: 021-22731010

営業時間: 9:00AM ~ 10:30PM 定休日: なし

タジリシュの高級ショッピングセンター。スーパーや31アイスクリーム、カフェ、レストラン等が入っている。Catherine というNailCareShopもある。

■Bazar-e-Behjatabad ベハジャダバードバザール (通称サブジバザール)

Aban St., Karimkhan St.

TEL: 021-88891436/ 88892422

営業時間: 7:00AM ~ 9:00PM 金曜日: 7:00AM ~ 2:00PM 定休日: 祝日

日本食材を扱うバザール。Vali-e-Asr広場から北東に伸びるKarim Khan通りと、Dr.A: 通りが交わる南側の一角。日本語を話す店員が多い。八百屋、魚屋もある。配達も可。
(バザール内) 魚屋ガーゼミ TEL: 021-8891432, 8800414, 0912-1263711

NOORI SUPERMARKET TEL: 021-8902468-8804943

■Mr. Maiid Niknezhad マジッド・ニクネジャッド

TEL / FAX: 0121-2259353. 携帯: 0911-3210976

Email: Organicfarminoiran@yahoo.com/ Organic.farmino.iran@gmail.com

日本野菜を栽培している。頼むと注文表をメールしてくれる。在庫があれば配達もしてくれる。英語可。栽培品目は、コシヒカリ、もち米、ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、サツマイモ、サトイモ、長いもなど。

■Tavazo Nuts タバゾー

Near Park Way Cross road, Veli- e-Asr St.

TEL: 021-22050329 / 021-22043719

営業時間: 7:00 ~ 20:30 定休日: 金曜日の午後

ピスタチオなどのナッツ類やドライフルーツの専門店。最高級のピスタチオを扱っている。お土産にも良い。

■Cookie Box クッキーボックス

No29, Miniature Shopping complex, Bosni herzegovin St., Favazi(Fereshte) St.

TEL: 021-22611224-22611225

■Hans ハンス

No71, Aghill St., South Aban Karimkhan Zand

TEL: 021-8890-9806

アルメニア人の作るケーキ、クッキーのお店

■Cake creations ケーキクリエーション

TEL: 0912-2904894, 0912-5331466

デリバリーのみ 各種チーズケーキ、マフィン、ビスコンティー等、味がお上品である。

■Shirin シリーン

No56, Agabozorqi Fereshteh

No56, Agabozorqi Fereshteh

TEL:021-2200-6476

9.金融機関

■Bank Melli, Eskan Branch メリ銀行 エスカン支店

No.28, Eskan Shopping Center of mirdamad and Vali-e-Asr Ave. Tehran

TEL:021-88654884 ~ 5 FAX:021-88654886

エスカンショッピングセンター内。外国人の扱いに慣れている。ただし両替だけなら民間の方が断然早い。

■Nikan Exchange (民間の両替屋)

No.28, Under Graound Floor, Eskan Shopping Center of mirdamad and Vali-e-Asr Ave. Tehran

TEL:021-88654949 FAX:021-88654643

エスカンショッピングセンターの地下。1階にも別の両替屋がある。

■Gandi Exchange (民間の両替屋・JICA事務所至近)

Gandi Street, Corner of 4th St. No.14. Tehran

TEL:021-88884009, 88661448 FAX:021-88661850

ガンディーショッピングセンターのガンディーストリートに面した一階。

10.レンタカー会社

■Barbod バーバド

West Golbarg St., Ordibehesht st., shahid Ghari St., Shahid Ali Ahmad Abadi st., No7

TEL(FAX):021-88413762

■FARAZ GASHT GOSTAR ファラズ ガシュト ゲスター

No.11 3rd Floor No64. East Marvam St., Elahivah Ave

TEL:021-26202894-5 FAX:021-22021187

■Kohan Divar コーハン ダイヤール

No.85,Shahid Homai St., Resalat Expressway

TEL:021-88452023/ 88431506 FAX:なし

11.本・地図・楽器

■Book City ブックシティ

本店 移転中

支店 Farhang Sq. YosefAbad Ave., Tehran

TEL:021-88717888

本店はテヘラン最大級。英語の本も多く扱っている。

支店は大きくはないが、両方とも2階にネットカフェがある。

■Gitashenasi ギタシェナシ (地図専門店)

No.15, Ostad Shahriar Ave., Razi St., Beside Saneshju Park, Vali-e-Asr Crossroad, Enghelab Ave.

TEL:021-667-3603, 66709335, FAX:021-66705782

イランの各種地図が揃う。URL: <http://www.gitashenasi.com/> 但し2万5千などの地形図は国立地理機構 (National Geographical Organization) を通じて入手する。
<http://www.ngo-iran.ir>

■Ferduosi Bookstore フェルドーシー

Saad Abad Ave. Tajrish sq. Tehran

TEL:021-22710643 FAX:021-02144722

タジュリーシュSq.の本屋街の1つ

■Atefeh Nasiri Bookshop アテフ ナシリ ブックショップ

No36, Arabali st., Khorramshahr Ave., Tehran

TEL:021-8500183

洋書が多い。かわいい雑貨、CDもある。

■Orang Music Shop オラング ミュージック ショップ

No.128, Next to Torfeh Hospital, Baharestan Ave., Tehran

TEL:021-77535834

セタール、バイオリンや、楽器関連部品も手に入る。

12. インターネット・プロバイダー

■Pars Online パルスオンライン

No.224, Khoramshahr St. Tehran
 TEL: 021-82208220 FAX: 021-88749595
 URL: <http://www.parsonline.com/en/>

ADSLなど。電話するとインターネットカードなどは配達もしてくれる。

■Shatel シャテル

Shatel building.#2, Elahieh Alley Shariatv St.
 TEL: 021-22612601 ~ 3
 URL: <http://www.shatel.ir/>

ADSL+2は、カタログでは下り15Mbps。ホームページでカバーエリアの確認可。

13. 国際宅配サービス会社

■DHL

No.353, Dr.Behshti Avenue, Before Vali-e-Asr, Tehran
 TEL: 021-88719170 ~ 4 FAX: 021-88720610

持ち込みも集荷も対応。ビデオテープやDVD、小荷物も可。 <http://www.dhl.co.jp/>

■OES (海外新聞普及株式会社OCSの代理店)

No. 40, Iraj Str. Africa Ave. Tehran
 TEL: 021-22044273, 22010158, FAX: 021-22051618

日本の新聞や雑誌の定期購読も対応。詳しくは<http://www.ocs.co.jp/>

14. 国内宅配サービス会社

■Pars Chapar (Kalaresanan-e- Pars)

No.41, Eastern Kish alley, Jahan-e-Koodak crossroad, Tehran
 TEL: 021-8877-9937

ドキュメントや荷物をイラン国内の各地へ宅配してくれる。早い。

15. コンピューター

■Paitakht Computer Center パイタフト・コンピューターセンター

Mirdamad Blvd., Tehran

ビル一つ全部がコンピューター関係の店で閉められている。エスカンショッピングセンターの向かい側。市内の何箇所かに似たような場所がある。

16. 引越し業者

■UNIPACK ユニパック

No.21, Iran Dena Terminal, South Jahad St., 11th kilometre of Karai Road, Tehran
 TEL: 021-44903535 FAX: 021-44901480
 E-mail: info@unipackmovers-iran.com

■OES (本邦SYMEXの代理店)

No. 40, Iraj Str. Africa Ave. Tehran
 TEL: 021-22044273, 22010158, FAX: 021-22051618

詳しくは<http://www.ocs.co.jp/>

17. 教育機関

<日本人学校>

■テヘラン日本人学校

No.63&65, Ghobadian West Street, Afrigha Ave., Tehran
 TEL: 021-88782120 FAX: 021-88788821
 詳しい情報は<http://www.tehran-jschool.com/>

<ブリティッシュスクール>

■British School, Tehran

Shahid Keshani Street, Dr. Shari'ati Street, Tehran
 TEL: 0121-22618656 ~ 9 FAX: 021-22604904
 URL: <http://www.britishschooltehran.com/index.htm>

授業は9月開始で2学期制。夏休みは6月中旬～8月末。休校日は木・金。通学手段は自家用車、タクシーなど。

< 幼稚園 >

■Asal's Palace

Valiassr.Zaferanie.Moghaddase ardebili.No.9,Tehran
TEL/FAX:021-22412513

■British School, Tehran

Shahid Keshani Street, Dr. Shari'ati Street, Tehran
TEL:0121-22618656～9 FAX:021-22604904
URL:<http://www.britishschooltehran.com/index.htm>

3歳から。事前に申し込み用紙を提出し、Waiting Listに載せてもらう。

■Setaregan International セタレガン

No.47, East Armaoghan St., Africa Ave., Tehran
TEL: 021-22059703. 9707. FAX: 021-82051872
英語。

■Niki ニキ

住所:No. 22, 27th St., Alvand St., Arjantin Sq.

TEL: 021-88775472

入園は2歳から。英語。午前8時から午後4時まで。半日だけでも預かってくれる。

■ABC

No.5, Shahid Erfani St.,-after Manzarieh Crossroad-South Dibaji-Piruz Sq., Sadr Expressway, Tehran

TEL: 021-82556344. 82547309

英語。

18.新聞・雑誌の購読

■OES (海外新聞普及株式会社OCSの代理店)

No. 40, Irai Str. Africa Ave. Tehran

TEL: 021-22044273. 22010158. FAX: 021-22051618

詳しくは<http://www.ocs.co.jp/>

19.スポーツ施設

< ゴルフ >

■Enghelab Golf Club エンゲラーブ・ゴルフクラブ

Beside Shahid Rajai Hospital, Niayesh St., Valie-Asr

TEL: 021-22013992

ビジターで入場料8万リアル(ゴルフ場以外の全ての施設にかかる入場料)、70万リアル(プレーフィー) その他年間会員の制度もあり。

< テニス >

■Enghelab Sports Complex エンゲラーブ・スポーツコンプレックス

Beside Shahid Rajai Hospital, Niayesh St., Valie-Asr

TEL: 021-22013992

インドアコートとアウトドアコートあり。有料。

< フィットネスクラブ >

■Sadaf サダフ

Shahrak-e-Valfajr, South Sheikh Bahaii, Tehran

TEL: 021-88051362～4

清潔。大きなプール、マシン、サウナなど。タオルやシャワーも整っている。

女性8:30～15:00、男性16:00～0:00

■Dorri Sports Complex ドーリン・スポーツコンプレックス

Dorri Complex, No.14, Nahid Alley, Vafa Manesh St., Hossein-Abad Sq., Sayad Shirazi Highway,

Pasdaran Ave. Tehran

TEL: 021-22948083. 8011

女性9:00～14:00, 男性14:30～23:00
 金曜日、祝日: 女性は不可で男性は10:30～21:00

- Farmanieh Club ファルマニエ クラブ
 No.243 Farmanieh St., Tehran
 TEL: 021-22297595.22293756.22802499

< スキー >

- Dizin ディズイン スキーリゾート
 テヘランから車で2時間ほど。最高点は3,600m。ホテルが2つ、コテージが19、レストランが5つある。
 イランで最も大きなスキーリゾート。 ガジレホテル 0261-5212778-9
- Shemshak シェムシャック スキーリゾート
 テヘランから1時間ほど。Dizinと比べると難易度は高い。標高2,550mから3,050m。リフト2本。メインスロープ2つ。ナイター設備あり。 0221-3552151

- Tochal トチャール
 テヘラン市の北部に隣接。テレキャビンというロープウェイ(ゴンドラ)の終点。標高3,740m。コテージが1つ。短いリフトが3本。

< ボーリング >

- Chamran
 住所: Beside Sadr Bridge, Shariati St.
 TEL: 021-22203033
 シャリアティ通りの地区郵便局近く。ボーリングのピンの看板が目印。
- Sarzamine Ajayeb
 TIRAJE Shopping Center, Ashrafiye Esfahani Expressway.
 TEL: 021-44491609
 ショッピングセンター内の室内遊園地の奥にある。新しい。

< 乗馬クラブ >

- Azmoon House Riding Club (Dr.Siamak Pirzadeh)
 Parking#21-East Side Azadi Stadium-Tehran
 TEL:021-44739008 9:00-22:00 (日 お休み)
 入会金(6ヶ月) 1,800,000Rials 受講料 250,000Rials
- ARIASB
 アリアスブ
 TIRAJE Shopping Center, Ashrafiye Esfahani Expressway.
 TEL:0912-1128853 8:00-11:00 17:00-20:00 (土 お休み)
 入会金なし 受講料 120,000Rials(初級)-170,000Rials(中級)

20. 子供のための施設

- Eram Zoo エラム動物園
 Tehran-Karaj Expressway's 4th Km
 TEL:021-44113081～5
 テヘラン=カラジ高速道の始点近く、Eram Park内。ライオンやラクダ、チンパンジーなど。乗馬体験も可。アザディスタジアムでサッカーの試合がある日(時間帯)は注意。
- Sarzamine Ajayeb 室内遊園地
 TI RAJE Shopping Center, Ashrafiye Esfahani Expressway,
 TEL:021-44491609
 ショッピングセンター内。メリーゴーランドや自動車など各種のりもの、ゲームコーナー。ボーリング場。
- Park-e-Mellat メラット公園
 テヘラン北部。小さな動物園があるほか、遊具の置いてある広場が2箇所。緑の上でのんびりもできる。Vali-e-Asr通り沿いの遊具広場は夜もかなり遅くまで子供で賑わっている。奥に売店あり。
- Park-e-Laleh ラーレ公園
 ホテルラーレに隣接。同ホテル側の入り口に遊具のある広場。奥にも何箇所かある。行き帰りにホテルラーレのロビーでお茶もできる。

■Park-e-Qeytariyeh ゲイタリエ公園

テヘラン北東部・同名の通り沿い。遊具広場に屋根付きの巨大なボールプールがある。

■Park-e-Saii サイイ公園

各種乗り物のある遊園地がある。夕方5時から夜中まで営業。

21.語学学校

■The International Center for Persian Studies (Dehkhoda) ログガトナーメ・デホダー(通称デホダ)

Moghufate Afshar ,After Pesiyan Crossroad, Vali-e-Asr Avenue, Shemiran, Tehran

TEL:021-22717120

22.地方のホテル

<イスファハン>

■Abbasi Hotel

Amadeqah St.,Chahar Baghe Abbasi St.,Enghelab Sq.,Isfahan

TEL:0311-2226010 ~ 19 FAX:0311-2226008

■Kowsar International Hotel

Hotel Pol St.,Isfaha

TEL:0311-6288800 ~ 8 FAX:0311-6249975

<シーラズ>

■Homa Hotel

Beside Azadi park, Meshkinfam St.,Shiraz

TEL:0711-2288001 ~ 11 FAX:0711-2288021

■Arvo Barzan Hotel

Rudaki St., Zand Crossroad, shiraz

TEL:0711-2247182 / 0711-2228161 ~ 4

<タブリーズ>

■Gostaresh Hotel

Abersone Cross, Tbriz

TEL:0411 - 3345021 ~ 4, 3365920 ~ 22, 3342022 ~ 3, FAX:0411-3346778

■Tabriz International Hotel

Emam khomevni Ave.Janbazan square, Tabriz

TEL:0411-3341081-9, FAX:0411-3341080

■Tabriz EL-Goli Pars Hotel

EI-Goli Park, Tabriz

TEL:0411-3807820-30, FAX:0411-3808555

■Kandovan Laleh Rocky Hotel

Tabriz Oskou Kandovan Tourist Village

TEL:0412-3230191-7, FAX:0411-3230190

<ラシュト>

■Cadus Hotel

Manzarieh blvd.

TEL:0131-3223075 ~ 9 FAX:0131-3220050

<ラムサール>

■Azadi Granda Hotel

Shahid rajaie street

TEL:0192 5223592-5 FAX:0192 5225174

<アラック>

■Hotel Payam

住所: Faze1, Hepko St., Araq

TEL:0861-3133338/ 0861-3140036 FAX:0861-3133338

<ハメダン>

■Babataher International Hotel

Babataher Square, Hamedan

TEL:0811-4227180 ~ 4 FAX:0811-4225098

<ケルマンシャー>

■Resalat Hotel

Ferdosi Sq., Kermanshah

TEL: 0831-7246365 ~ 9 FAX:0831-7246364

<アフワーズ>

■Ahvaz Fair Hotel

24m Blvd., St., Ahvaz

TEL:0611-2220091-5, 0611-2221091 ~ 5 FAX:0611-2218677

<ゴルガン>

■Azin International Hotel

From Gorgan-Sari Road side, the hotel is after the Entrance of city

TEL: 0171-4423004 ~ 7 FAX:0171-4423004 ~ 7

<ヤズド>

■Safaiveh Hotel

Safaiveh, Yazd

TEL: 0351-8242812-5 FAX:0351-8242811

URL: <http://www.safaiyehhotel.com/home.php>

<ケルマン>

■Pars Hotel

Farhangian Cross Road Jomhouthi Blvd., Kerman

TEL: 0341-2119301 FAX:0341-2119333

<バム>

■Arq-e-Jadid Hotel

Special Economic Zone, Bam, Kerman Province

TEL:0344-3462671, 3464670 FAX:0344-3462670

<バンドルアッバス>

■Homa Hotel

Merai St., Pasdaran Blvd

TEL:0761-5533080 ~ 9 FAX:0761-559281

<マシュハド>

■Pardisan Hotel

Close to the Seda Sima park, Kalantary Exp way, Mashad

TEL: 0511-8791820 ~ 39 FAX:0511 - 8791830

<http://www.pardisanhotel5star.com>

■Ehsanflat Hotel

Shohada Sq., Azadi St., Bagh Naderi

TEL: 0511-2215900 FAX: 0511-2219838

23.旅行代理店

■East Express イーストエクスプレス

No.25, 7th St., Vozara Ave., Tehran

TEL:021-88718630 FAX:021-88723828, 88724661

日本大使館から北に上がって最初の信号を左折。徒歩3分。航空券、ホテルの他、汽車の切符の手配も可能

■Haft Aseman Abi (7BS) ハフト・アセマン・アビ

21 / 1, Golfam St., Africa Expressway, Tehran

TEL: 021-82057132 FAX:021-82058024

ジョルダン地区にある。各種航空券、ホテルの手配等。

■Sogol Tehran Tour & Travel Co.Ltd. ソゴル・テヘラン

East Wing No.5, 2nd Floor, No.251, North Sohreverdi Ave.Tehran

TEL:021-88849083 ~ 85, 88513226 ~ 28 FAX:021-88813367,-88738862

URL : <http://www.sogol.com/INDEX.htm> Email : info@sogol.com

英語ガイド付きの国内観光ツアーを催行。

■Ahmad Khalili アハメド ハリリ

観光ガイド(個人ツアーのアレンジ、入国ビザの手配、航空券・鉄道の予約)、日本語可。

021-44410836 / URL:www.khalilitour.com

■ATLAS Travel Agency アトラストラベルエージェンシー

No41, Shahnazari st, Mohseni sq, Mirdamad Tehran

TEL:021-22221036, 22221037

■Faraz Amoot ファラス アムート Managing Director Babak Ahmadi

No.190 Bahar shiraz St., Tehran

TEL:021-77523238 FAX:021-77648824/ 021-77654353

URL : <http://www.amoottour.com>
